بنت النيل

يناير ١٩٥٠

ليس لعمر المرأة أن يحتسب عليها
... انما الحساب فى صحتها وجمالها !

مهما يكن عمرك .. فان أساس الجمال الحقيقى ينبنى على ذلك المظهر المعتنى به . ولا تظنى ان مستحضرا واحدا مهما أوتى من الصفات يستطيع أن يحقق ذلك . ومن أجل هذا ابتكرت اليزابث أردن الاسلوب الامثل الذى يعتبر أساسا لفن التجميل الحقيقى : نظفى بشرتك .. انعشى بشرتك .. ثم طريها ..

واثباتا لذلك تقدم لك اليزابث أردن الجمال لثلاثة مراحل فى الحياة :

للبشرة الطبيعية

نظفيها بكريم «أردينا كلينسنج كريم» مع سائل «أردينا سكين لوشيان» وهى افضل طريقة للتنظيف

انعشيها بسائل «سكين لوشيان» الذى يكسبها رونقا ونضارة

طريها بكريم «أورانج سكين كريم» الذى يلينها

للبشرة الناضجة

نظفيها بكريم «أردينا كلينسنج كريم» وسائل «أردينا سكين لوشيان»

انعشيها باستعمال «أردينا سبشيال استرنجنت» بطريقة (الطبطبة) الثابتة

طريها بكريم «برفكشيان كريم» بطريقة (الطبطبة) ايضا لمريحى مظهر التوتر

للبشرة الشابة

نظفيها بكريم «أردينا كلينسنج كريم» وبسائل «أردينا سكين لوشيان»

انعشيها بسائل «أردينا سكين لوشيان» المنعش اللطيف

طريها بكريم «ڤلڤا» الذى يترك البشرة ناعمة كالحرير

ولتبلغى حد الكمال فى المكياج وانسجام الالوان استعملى بات اكريم .. وبودرة أردنيا للوجه .. وأحمر الخدود .. وأحمر الشفاه .. وكحل العيون .. وفى النهاية استعملى أحدث مبتكرات اليزابث اردن للمكياج « بلاش روز » ...

ولاى استعلام اتصلى بمس كيس أو بالوكلاء **سلماوى وشركاه** ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٩١

بالاسكندرية :
محل شالون لار دى
لاكوافير سوكرات
وشركاه

بالقاهرة :
محلات شيكوريل
محلات شالون
اجزاخانة نورتون
محل سوكرات

بمصر الجديدة :
اجزاخانة نورتون

ببور سعيد :
محلات سيون ارزب

بالسويس :
اجزاخانة جانيس

بالمنصورة :
مخازن أدوية الحرية

بالاسماعيلية :
اجزاخانة انترناسيونال

باسوان .
ماجيلا فرايس
فوتو ستورز

بوادر النصر

والنصر يعنينا نحن نساء مصر ويعني سائر المصريين من المواطنين ، اذا كان القضاء على الجهل يعنى الرجال كما يعنى النساء فى هذه الايام ٠

وهذا النصر الذى أتحدث عنه بدت طلائعه فى باريس حيث انعقـــد المؤتمر النسائي الدولى لمعالجة شــئون المرأة التعليمية ، فقد أحس العالم كله ـ نظرا لوضــــع المؤتمر تحت رعاية اليونسكو ـ ان مصر فى موكب الامم تناقش أسباب الجهالة فى العالم النسائى وتدلى بدلوها فى طرق العلاج ووسائله ، وأنصت العالم كله الى رأى بنت النيل ، وأخــذوا بهذا الرأى آخر الامر مثلما أخـــذوا برأى الامريكيات والانجليزيات وغيرهن ٠

واذا كان هذا النصر قد أصاب مصر التى دوى صــــوتها فى أكبر المؤتمرات النسائية الدولية فهو نصر معنوى لا شك فيه ، غير أن هذا النصر لاحقه نصر آخر لا يقل خطرا أو أثرا عنه ، فقد قرر المؤتمر أن تمد هيئة (اليونسكو) يدها لمعاونة اتحاد بنت النيل فى مصر حتى يقضى اتحادنا على الامية بين النساء المصريات ، وتتخلص بلادنا من هذا العار وتكمل مقومات حضارتنا بتعليم جميع المصريات ٠

وهذه هى بوادر النصر التى أعنيها ، فأن مساهمة هيئة اليونسكو بالتشجيع والتأييد لمشروعاتنا تنطوى تحتها أشياء كثيرة تساعدنا على تحقيق أهداف اتحاد بنت النيل الكبرى ألا وهى القضاء على الامية بين الاميات فى بلادنا ٠

ولا أريد أن أقول ان أمر الامية بين نسائنا قد حل فنحن لا نزال فى أول الدرج، ولن تغنى المقالات والخطب فى القضاء على الامية ، ولن تفيد معاونات (اليونسكو) وغيرها اذا لم ننصرف نحن بكلياتنا لتحقيق هذا الهدف الرفيع مهما نتحمل من متاعب ومهما نلق من صعاب ، ومهما تجابهنا الحوادث بالعقبات والمضايقات ، فان نصف الشعب فى حاجة الى كفاح الامية بينه ، وتلك مهمة أخذناها على عاتقنا وهى مهمة خطيرة تحتاج الى قناة صلبة وعود لا ينكسر ، ونحن بعد الاعتماد على الله وتشجيع المواطنين جديرات بالمهمة خليقات بالكفاح ٠

واذن فقد انتهى عهد الخطب والمقالات وحق علينا بعد تأييـــد (اليونسكو) واستعداده لبذل المعونات المختلفة أن نبدأ عهد العمل المجدى ، ونشمر عن ساعد الجد ونحقق المشروع بالاعمال لا بالاقوال وانا نطالب كل مواطن ومواطنة بأن يمد يد المساعدة السخية بالاعمال والافعال حتى يتم القضاء على الامية بين نساء الجيل وننشىء المصريات التنشئة التى تبوئهن مكانهن فى التاريخ ، فالمجد ليس لاحد وانما المجد لمصر ، ومصر غايتنا وأملنا ، وان من أجمل أيام حياة هذا الجيل أن يشهد معنا النصر المؤزر بالقضاء على الامية ومحو الجهالة من صفوف المصريات ٠

درية شفيق

ضحايا الغيرة..

للدكتور ابراهيم عبده

والضحايا نحن الازواج والآباء والمسئولين عن كل أنثى رشيقة القوام أنيقة ، الثياب فيها طراوة وحلاوة ! ولسنا ضحايا يقض مضاجعنا نظرات الرجال وبسمات المفتونين وسماجة العابثين، فذلك أمر تعودناه ، ووباء قبلناه صاغرين ، فليس في القانون ما يمنع الرجل من البسمة العابرة أو النظرة العابثة اذا هلت عليه زوجة حسناء أو فتاة هيفاء ، فالله جميل يحب الجمال ، وما أكثر ما يحمل الماجنون معنى الجمال من متاعب ومسئوليات ؟!

انما نحن ضحايا الجميلات الرشيقات الانيقات ، مع أننا نغض الطرف ونخفي الابتسامة ولا نقتحم بعيوننا مفاتن هذه أو تلك ...

نحن ضحايا زوجاتنا وبناتنا أو ضحايا غيرتهن من صاحباتهن ، وليس فينا رجل الا وقد لدغ من صاحبة أو جارة لزوجه وبنته ، اذا التقيا في حفل أو ترام أو زيارة عادت زوجي وزوجك وحدثتك عن فستان فلانة وقبعة علانة وحقيبة يد ترتانة ، فأذا غفلنا أو استغفلنا ، عاد الحديث على المائدة عن الفستان والحقيبة والقبعة ، واذا انصرفت الى مكتبك طيرت زوجي وزوجك بحديث المائدة المعاد ما تقرأ أو تكتب ، واذا مكرت وزعمت القبائح فيما تذكر ونقدت بالذوق ما تشرح ، وعيبت الوصف بعثت فجاءتك بالحقيبة أو الفستان من صاحبتهما ، وعرضت جمالهما وزعمت أن الفتنة اذا ارتدت الثوب هي أو مسكت بدها حقيبة صاحبتها وهنا يتحدى القدر أي أب أن يرفض الطلب راضيا مقتنعا أو ساخطا متأففا والا فالبيت جهنم ما خلا من هذا الفستان وتلك الحقيبة ؟!

وليس في مصر سيدة ، أو هكذا يخيل الى ، تؤمن بأن ثيابها كافية أو أن ليس في مقدور زوجها أو والدها أن يضرب الارض فيخرج ذهبا وفضة ، فالزوج أو الاب بخيل مقتر اذا اقتنع أن أنثاه قد اكتفت بما ذخر به صوانها (دولابها) ، والزوج أو الاب ماكر خبيث ان زعم أن ليس في مقدوره أن يستمطر السماء ذهبا وفضة !!

واذكر معي وأنت تقرأ هذا الكلام أن ليس في مصر سيدة ، أو هكذا يخيل الى، تعتقد أن الرجل الكفء المواتي العارف واجب بيته وعياله من يرفض لزوجه أو بنته طلبا فوق طاقته ، فهو مقصر في وفائه ، قاصر في تفكيره ، ولو تغنى الشعب بذكائه وسارت بذكره السير والحكايات ، فليست عظمة الاب أو الزوج فيما يصنع لبلده أو شعبه أو بيئته ، وانما الزوج أو الاب العظيم حقا ذلك الذي يتحدث عنه النسوة في مجتمعاتهن ، فيحسبن دخله ويذكرن هناءة زوجه أو بنته ، ولن يخرج من تلك المجتمعات الا مجرحا مهتوك السيرة أو العرض ، فمن قائلة انه يرتشي أو يسرق ، ومن زاعمة أن هناءة الزوج أو البنت هدايا حرمتها الشريعة أو الاخلاق ؟!!

ثم أنظر معي بعد ذلك الى النساء في الشارع أو في الحفل أو في وسائل النقل المختلفة ، كيف ينظر بعضهن الى بعض، تلك تسخر بقبعتها أو فستانها ، وتلك تكتم غيرتها حتى تعود الى البيت فتطالب بحقها المشروع في فستان أنيق أو حذاء بديع رأتهما في جسم فلانة وقدميها ، أو ليست فلانة هذه أقل منها جمالا ودونها حسبا ونسبا ؟! فاذا أجبت الطلب روضت الوحش الجميل الانيق ، واستأنست المهر الشرود ، واذا أبيت النداء أشعلتها في البيت نارا، وخلقت بين الصديقتين أو القريبتين أو الشقيقتين أحيانا عداوة لا يفرغ قيلها وقالها ولا تخمد لها جذوة أو ترى لها رمادا ؟!

وبعد فأن بعض الازواج أو الاباء تضايقهم تلك الابتسامة العريضة من غر مأفون أو تقلقهم تلك النظرة الملتهبة من فاجر معتوه ، ولو فكروا قليلا لاستهانوا بابتسامة الرجال ونظراتهم، فان أخطر ما يصيبهم وأقسى ما ينزل بهم نظرة زوجهم أو بنتهم لصاحبة في ثوب أنيق ؟ !

ما يريده الرجل

المرأة الجميلة تجذب الرجال اليها فان جذبت واحدا من هؤلاء الرجال فانه لن يلبث أن يقع في حبها فان وقع في حبها تزوجها وان تزوجها أصبحت سعيدة طول حياتها هذا قول تؤمن به النساء على اختلاف مشاربهن ودرجة تعليمهن وسأحاول هنا أن أدلل على بعد هذا القول عن الحقيقة .

ان الرجال يبهرهم الجمال ولكنهم لا يحبون المرأة الجميلة دائما وقد يحدث أن يتزوجوا من جميلة ولكن سرعان ما يلاحظون برودها . هذا من جهة ومن جهة أخرى لم أسمع أن رجلا ترك امرأته لقبحها فقط في حين أني حادثت عددا كبيرا من الرجال يحبون نساء بعيدات كل البعد عن الجمال .

فالرجل اذن مخلوق معقد ليس من السهل معرفة اتجاهاته . لنضعه اذن تحت العدسة المكبرة كي نعرف مطالبه وما يريده من المرأة

يريد الرجل أن تحبه امرأته وتعطف عليه وتوليه كل عنايتها . يريدها أن تتطلع اليه أكثر مما تتطلع في المرآة . يريدها أن تشعره بأنها في حاجة اليه لا الى حافظة نقوده فقط . يجب أن تجعله المرأة يشعر أنه أقوى وأقدر منها .

ان الرجل خيالي أكثر مما تعتقد المرأة وهو يكره المرأة الواقعية المادية . انه يريد أن تحلق به في سماء الحب والخيال لا أن تنزل به الى جحيم الحياة الواقعية التي يتلظى بنارها طول نهاره . وهو يطلب منها ان تجملت أن تتجمل له وان فكرت أن تفكر فيه فالمرأة في نظره ملاك الرحمة والعطف وقد يفشل الزواج ان شعر الرجل بأن امرأته بعيدة كل البعد عن المثل الاعلى الذى رسمه للزوجة التي كان يحلم بها

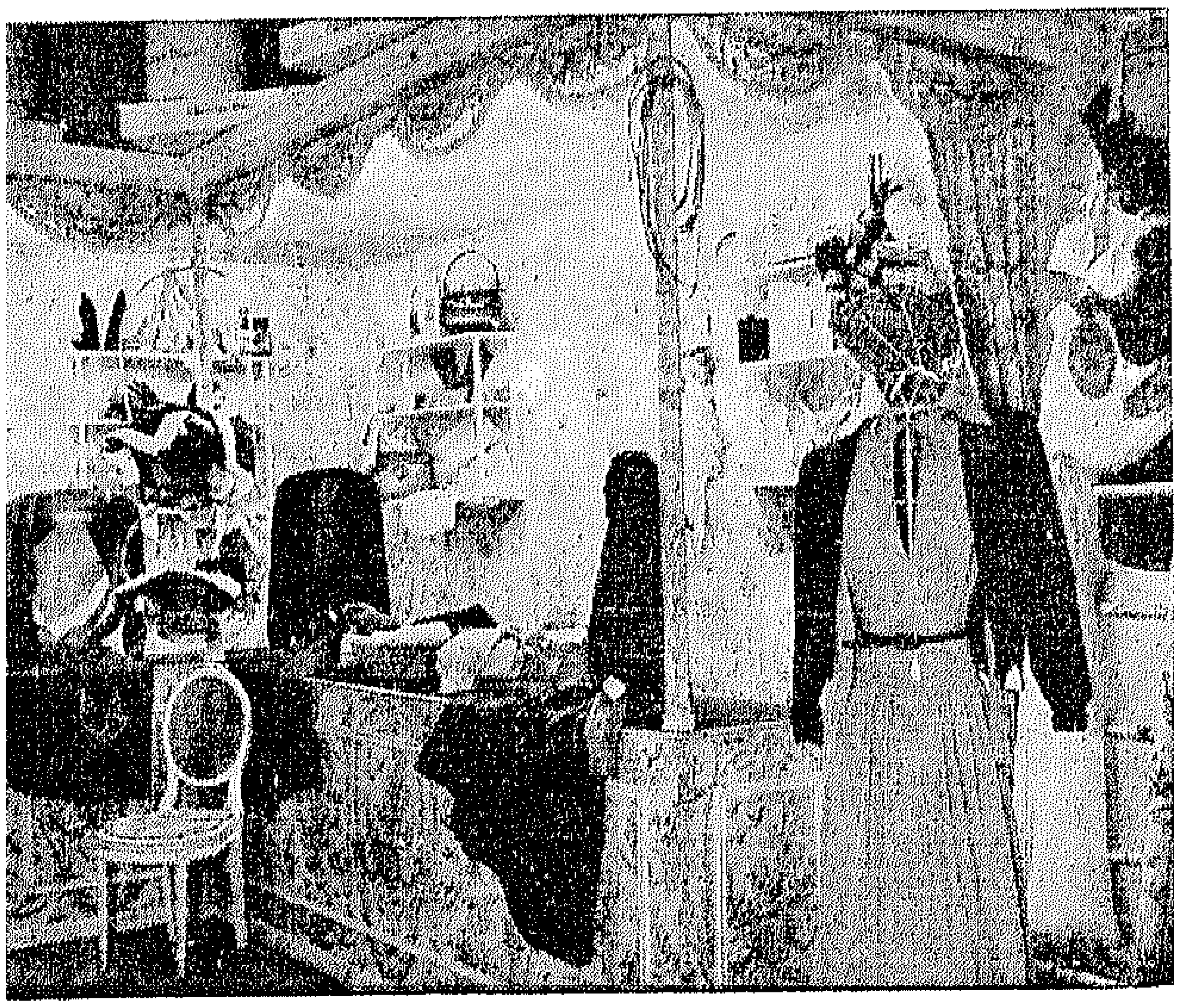
الحياة الزوجية اذن ياسيدتي فن يحتاج الى ذوق سليم ودراية وخبرة . يحتاج الى عقل والى عاطفة ولكنه يحتاج قبل كل شيء الى التضحية التي هي أساس كل سعادة على الارض .

من هنا وهناك

عيد القديسة كاترين عيد عظيم تحتفل به عاملات المحال التجارية فى فرنسا احتفالا عظيما ذلك لان هـذه القديسة شفيعة الفتيات اللائى لم يتزوجن بعد ٠

وفى هذا اليوم تغلق المحال التجارية أبوابها للجمهور ٠ فتحولها العاملات الى مراقص صاخبة وتتفنن كل منهن بالتنكر فى أزياء غريبة مبتكرة يبدو فيها فن عاملات الموضة فى باريس فى أبهى مظاهـره ٠ وأهم ما يعنين به التفـوق فى صـنع القبعات المبتكرة الجميلة لان الاعتقاد السائد بينهن هو أن لابسة أجمل قبعة لابد أن تجد رجل أحلامها فى الاشهر القليلة التى تلى العيد ٠

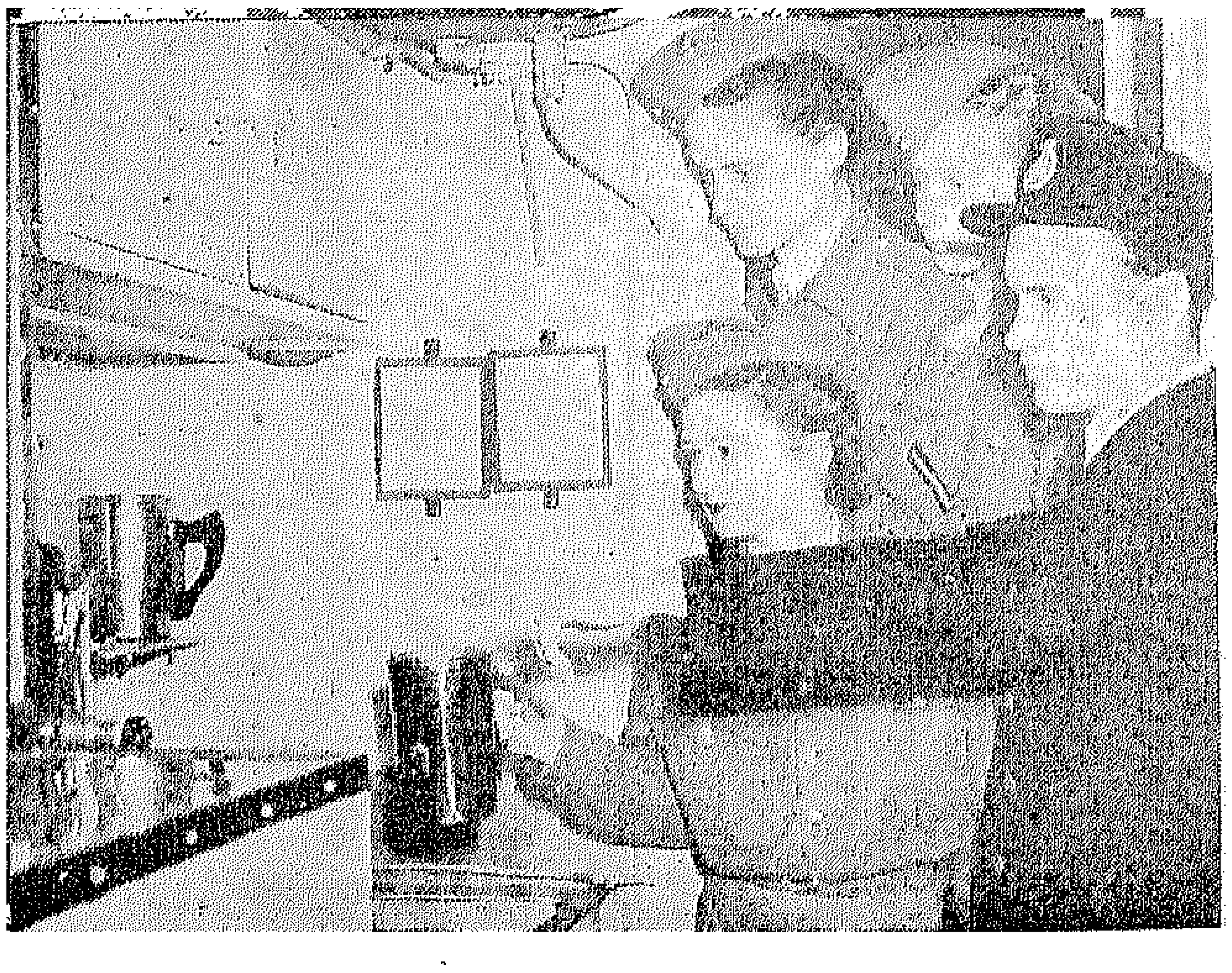
وهاهن ثلاث عاملات يتأهبن لهذا العيد الكبير فأخذت كل واحـدة منهن تجـرب القبعـة التى تليق بها ٠



ليس واحدة من الانيقات تستطيع أن تقول انها لا تعرف شيئا عن صانع الازياء الشهير كريستيان ديور الذى يطلع علينا فى أول كل موسم بآخر المبتكرات ٠ وقد أراد هذا العام أن يكمل النقص الذى كانت تشكو منه معروضاته فقدم مع الفساتين والمعاطف والتايبرات نخبة منتقاة من حقائب اليد والقفازات والاحزمة وما اليها

وقد وجد ان ارتفاع أسعار الازياء التى يقوم بصنعها يقصى عنه طبقة مهمة من الباريسيات الانيقات فلجأ لاول مرة الى صنع أزياء جاهزة ولا سيما الجاكتات والجوب والبلوزات التى يلائم سعرها الميزانيات المتوسطة فلاقى هذا التجديد نجاحا منقطع النظير

لا تدخر شركة الطرق الجوية البريطانيـة B.O.A.C. جهدا فى ادخال آخر المستحدثات على طائراتها وقد ركبت أخيرا فى طائراتها هذا الجهاز الكهربائى لاعداد الشـاى للمسافرين على خطوطها ٠ وليس للمضيفة الا أن تصـل هذا الوعاء المعدنى بالتيار الكهربائى لتحصـل بأسرع ما يمكن على مايلزمها من ماء ساخن أو شاى مبالغة فى راحة جمهور المسافرين ٠



ويسر بنت النيل بهذه المناسبة ان تسجل نجاح المرأة فى مهنة المضيفات الجويات وهى مهنة شاقة دقيقة ٠ فقد أثبتت المرأة بذلك ان لها من قوة الاحتمال ومن الكياسة ما يسمح لها بالقيام بأدق الاعمال ٠

حظك في عام ١٩٥٠

برج الجدى

من ٢٢ ديسمبر الى ٢٠ يناير

سيحالفك الحظ والنجاح أينما كنت • ولسوف تجتازين كل العقبات وان سافرت في سبتمبر أو ديسمبر صادفك التوفيق • اكتوبر هو شهر التوفيق في الحب • اشترى ورق الياناصيب في أول يناير وفي الخامس والعشرين منه • واللون الذي يتفق وحظك هو البنفسجي ذو الانعكاسات الفضية • اتبعي نصيحتنا وسوف تجدين أن ما نعرضه عليك لن يختلف عن الواقع المنتظر

برج الدلو

من ٢١ يناير الى ١٩ فبراير

ستبرزين في النواحي الفنيـــة والخياليـة • اشترى ورقة يانصيب بين أول يناير والعاشر منـــه وبين الخـامس عشر من شهر سـبتمبر والعاشر من شهـــر اكتوبر • قد تسافرين في شهر اغسطس بالطائرة، لينتظر قلبك الى شهر ديسمبر • اعتنى بذراعيك وساقيك ليكمل جمالهما • ارتدى اللون الازرق واذا تحسن جمال ذراعيك وساقيك فلا تلبسى الفساتين الطويلة ولا الاكمام الطويلة

برج السمك

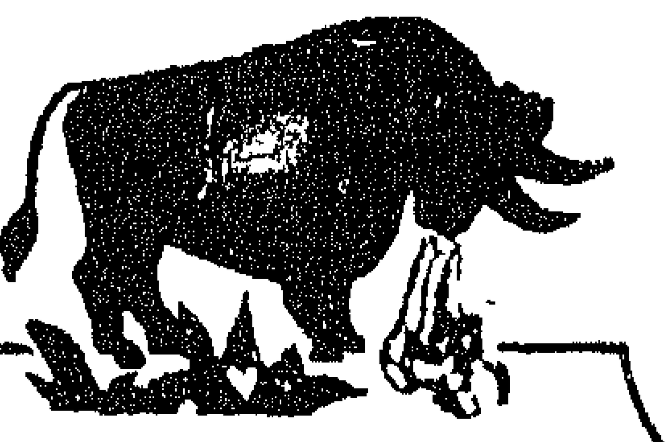
من ٢٠ فبراير الى ٢٠ مارس

حظك مع كبار السن • قد تكسبين في ورق اليانصيب ان اشتريت ورقة بين أول وعشرين مايو • سافرى ان أردت في شـــهرى فبراير ومارس ولسوف يخفق قلبك في يناير أو في اكتوبر • اعتنى بجمال قدميك • اشترى أحـذية جميلة • زاوجي بين الازرق الفاتح والاصفر الفـاتح ان أردت أن يبسـم لك الحظ • ولا تحزنى لان حظك السـعيد مرتبط برجل كبير السن فكثيرا ما تتم السعادة في عطف رجل مكتمل •

برج الحمل

من ٢١ مارس الى ٢٠ ابريل

أنت صاحبة مشاريع عظيمة ولكنك لا تصـبرين كثيرا عند تنفيـذها • ستتخذين قرارا حازما في مشـكلة مالية تقع في شهر يناير • ستصادفين من تتزوجين في سبتمبر • حظك في أوراق اليانصيب بين الثالث والخامس عشر من شهر أغسطس • ان سافرت فسيكون ذلك خلال فبراير أو مارس أو نوفمبر • اختارى الاحمر الفاقع مع الاسـود ان أردت حظا سعيدا • ولا تحاولى تغيير ما ذكرنا لك •



برج الثور

من ٢١ ابريل الى ٢١ مايو

تلقين نجاحا عظيما في شـــهرى سبتمبر واكتوبر • اشـترى أوراق اليانصيب بين الخامس والعشرين من شهر ابريل والخامس والعشرين من شهر مايو • ان كنت تزمعين السفر فسافرى في اكتـوبر • وان كنت تشكين من البدانة فعلاجها هذا العام مضمونة نتائجه • اختارى الاخضر الغامق مع الازرق الغامق • امتنعى عن المناقشـات في أوائل الشـهر القمرى فذلك خير لك •

برج الجوزاء

من ٢١ مايو الى ٢١ يونيو

يجب ألا تلقى بالا عـلى كل ما تسمعين وستزيد حساسيتك هـذا العام • وسيطلب يدك شاب أنيق في شهر يونيو • وان لم تربحي في أوراق اليانصيب بين أول يناير و١٥ منـه عاودى الكرة بين أول اكتوبر و١٥ منه ستسافرين في شهر اغسطس • اعتنى بجمال شعرك • اختـارى الرمادى والاحمر فانهما يجلبان لك السعد • ونعود فنحذرك من فتح أذنيـــك للدساسين دعاة السوء •

حظك في عام ١٩٥٠

برج السرطان
من ٢٢ يونيو الى ٢٣ يوليو

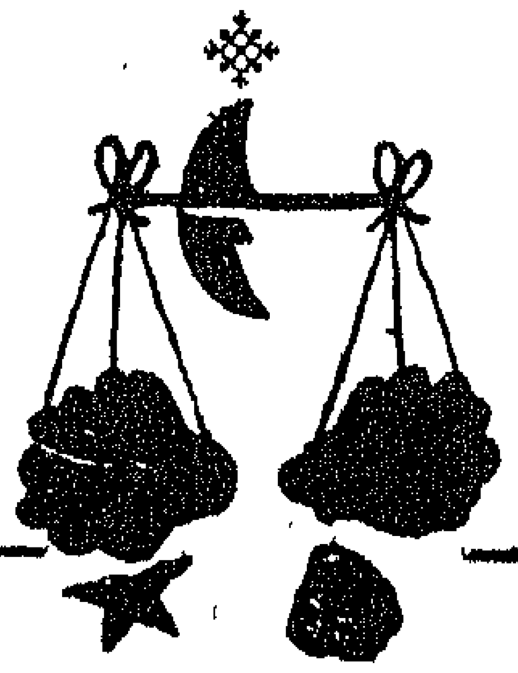
انك ستتقدمين فى عملك • انشهر أغسطس هو شهر حظك فى أوراق اليانصيب • عالجى ضعفك هذا العام ان أردت أن تشفى منها نهائيا • اختارى الابيض الموشى بالاخضر ان شئت لحياتك سعادة • غيرى محل اقامتك ان أردت بين ٢١ فبراير و٢١ مارس فانه أنسب وقت لكل تغيير بالنسبة لك ولا تتعجلى فى تغيير سكنك بمناسبة أزمة المساكن ولا بأس من الانتظار عاما آخر يأتى معه الفرج •

برج الأسد
من ٢٤ يوليو الى ٢٣ اغسطس

انك ستحصلين على وظيفة محترمة وستتزوجين بمن تحبين وتقدرين • وأفضل شهر لك هو شهر يناير • جربى حظك فى أوراق اليانصيب بين ١٥ أبريل و١٥ مايو • قد يحدث لحياتك تغيير كبير فى شهرى أبريل ويوليه • اختارى الاصفر الذهبى والازرق الغامق فانهما يتفقان مع برجك ويجلبان لك الحظ السعيد • ستتعرفين خلال العام بشخص يجلب لاسرتك خيرا عميما •

برج السنبلة
من ٢٤ اغطس الى ٢٣ سبتمبر

ستنجحين فى الناحية التجارية وتبرزين فيها • اشترى ورقة يانصيب بين أول يناير والعشرين منه أو بين أول اكتوبر و١٠ منه • اهتمى بالعمود الفقرى وحاولى أن تقوميه لتكسب قامتك بضعة سنتيمترات • الالوان الرمادية تناسبك • ستجدين هذا العام من يقدر فنك فتعينين فى وظيفة هامة تدر عليك ربحا طائلا أو تتزوجين ممن تريدين الزواج منه • ولكن عليك بطول البال وروية التفكير



برج الميزان
من ٢٤ سبتمبر الى ٢٣ اكتوبر

انك ستحاولين أن تحسنى مركزك وسيتحسن فعلا حوالى آخر العام • ستجدين ضالتك فى سبتمبر أو ديسمبر • اشترى أوراق اليانصيب بين ٢٥ أبريل و٢٥ مايو • سافرى أيضا ان أردت خلال هذه الفترة فانك ستوفقين فى سفرك كل التوفيق • عالجى كليتيك هذا العام ان كنت تشكين منهما • اختارى الوردى المائل للبرتقالى والازرق • لا تكثرى من عمل التواليت الذى يفسد ذوقك

برج العقرب
من ٢٤ اكتوبر الى ٢٢ نوفمبر

فى استطاعتك أن تسافرى سفرا طويلا يغير حياتك تغيرا كاملا • أما هذا التغيير فسيقع فى شهر اكتوبر • اشترى ورقة يانصيب بين ١٥ يوليو و١٥ أغسطس • أما الحب فسيتعلق بك خلال شهر مايو • وان كنت تشكين ألما فى ركبتيك عالجيه هذا العام وشفاؤهما مضمون • اختارى اللون الطرابيشى والمفضض فانهما يتفقان وسعدك • ان نصف جمالك فى احتشامك فاحتشمى

برج الرامى
من ٢٣ نوفمبر الى ٢١ ديسمبر

اخضعى لايحائك تنجحى على طول الخط بينما قد لا توفقين ان أنت فكرت تفكيرا منطقيا خالصا • حظك فى أوراق اليانصيب يمتد بين ٢٠ يناير و٢٠ مارس • لا تقومى بأسفار طويلة واحجزى قلبك لشهر يونيو • راقبى افرازات كبدك وغددك ان أردت أن يعود لون بشرتك الى جماله • اختارى البنفسجى الموشى بالذهبى • لا تسرفى فى التواليت •

رسالة الشهر

عزيزتى بنت النيل

٠٠٠ لا أعرف كيف أبدأ رسالتى اليك٠ان أعصابى تكاد تتحطم مما أنا فيه ٠٠٠ لقد زوجنى والدى لابن عمى وهو شاب فى مقتبل العمر ٠ رزقت منه فى بحر ست سنوات ثلاثة أطفال هم عزائى الوحيد فى هذه الدنيا ٠ وكيف لايكونون كذلك وقد أهملنى زوجى منذ الساعة التى زففت اليه فيهاوهو لايكاد يوجه الى الكلام الا اذا ألحت عليه الضرورة ٠ وأحاول من جهتى أن أستميله فاضاحكه وأسايره وألاطفه ولكنه لايأبه لكل هذه المحاولات فيتركنى ويجلس فى حجرة أخرى مبالغة فى اذلالى والحط من شأنى ٠ لقد عرفت أخيرا سبب هذا الصد ٠ انه يتردد على ممرضة تعمل فى أحد المستشفيات فيقضى معها معظم أوقاته ٠ أما أنا فقد رأيت من الحكمة ألا أفهمه ماتصل بى عن صلته بهذه الغادرة حتى لاأحرجه وأحرج نفسى معه ٠٠٠

٠٠٠ ان كل ما أرجوه منك ياسيدتى أن تدلينى على الطريق الذى يجب على أن أسلكه حيال زوجى وتصرفاته هذه ٠ ان والدته وأخواته يعطفن على حالتى عطفا شديدا ٠ فهل أخبرهن بتلك العلاقة الآثمة التى شجرت بين زوجى وهذه الممرضة أم أحاول معالجة الموقف بالصبر والسكوت ؟

أفتينى ياسيدتى فأنا على أحر من الجمر ٠

ز ٠ ص

أنت سيدة نبيلة من اللواتى ذهبن ضحية تلك الزيجات التى تعقداعتباطا وبدون تفكيرسليم وروية٠ لاشك فى أن هذا الزواج قد تم بموافقة أسرتيكما ولم يؤخذ فيه طبعا رأى الزوجين صاحبى الشأن أولا وأخيرا فخرج فاشلا من الساعة الاولى ٠ وذهبت وذهب زوجك ضحية له ٠ انك حسنا فعلت اذ لم تعاتبى زوجك على علاقته الشائنة فقديثور فى وجهك وقد يقطع بثورته هذه آخر خيط يربطكما برباطه المقدس٠ اعتصمى بالصبر وأحيلى عليه والدته وأخواته فقد ينلن منه بحكم صلتهن به ماقد لاتنالينه أنت منه ٠ اهتمى بتربية أطفالك الثلاثة فانهم فى أشد الحاجة الى أم مثلك تحدب عليهم وتنشئهم التنشئة الصالحة ٠ واعلمى أخيرا أنه لابد أن يعود اليك تائبا لرشده نادما طالبا الصفح والمغفرة على مابدر منه نحوك ٠

بنت النيل

المرأة الخالدة

هدى شعراوى

فى الشهر الماضى حلت الذكرى الثانية لخالدة الذكر المغفور لهـا هدى هانم شعراوى فخر نساء الشرق، ورمز التضحية والجهاد فى سبيل نهضة البلاد ٠ فهل أدت الهيئات النسائية بعض ما يجب عليها لتكريم زعيمة النهضة النسائية فى مصر وهل قامت المحافل السياسية المختلفة بما ينبغى لاحياء ذكرى سيدة كانت قدوة حسنة لرجالنا قبل نسائنا

يتخطف الموت من بيننا كل يوم كثيرا من الناس ، ويعيش بين ظهرانينا خلق من الرجال والنساء يجل عن الحصر والتعداد ٠ ولكن لا نكاد نشعر بموتهم أو بوجودهم فى الحياة ، مع ما وصل اليه بعضهم من الثراء والتعليم والجاه ٠ فهذا الصنف من الناس قدانطوى على نفسه وعاش وحده مهجوراً حتى من أعز الناس لديه ٠ ولكن هدى شعراوى – رحمها الله – لم تكن من ذلك الصنف من الناس بل أنشأها الله خلقا آخر ، فجملها بأكرم الصفات الانسانية وأنبلها فعاشت لغيرها لا لنفسها ، واستطاعت أن تثبت بأعمالها الوطنية الجليلة – أن المرأة لا تقل عن الرجل عقلا وعلما وفضلا فى خطير الامور،متى تحلت بالعلم والفضيلة وكان رائدها الاخلاص فى أداء الواجب ٠

لقد عرفت الراحلة الكريمة عن كثب حين شاء لى الحظ السعيد أن أكون فى يوم من الايام مدرسا للغة العربية فى مدرسة الاتحاد النسائى ، وهى احدى مؤسساتها الخيرية ، فكنت أنا وزملائى المدرسون والمدرسات نتشرف أحيانا بمقابلتها فى دار الاتحاد أوفى قصرها العربى الجميل ، فكانت حقا مضرب المثل فى التواضع وكرم النفس ، حتى أننا لم نشعر فى زيارة من زياراتنا لها ، مع مالها من هيبةووقار فى نفوسنا ، اننا نجلس أمام زعيمة النهضة النسائية فى الشرق ، بل كنا نشعر أننا أمام أم رءوم ، تحدث أبناءها بشائق الاحاديث ،

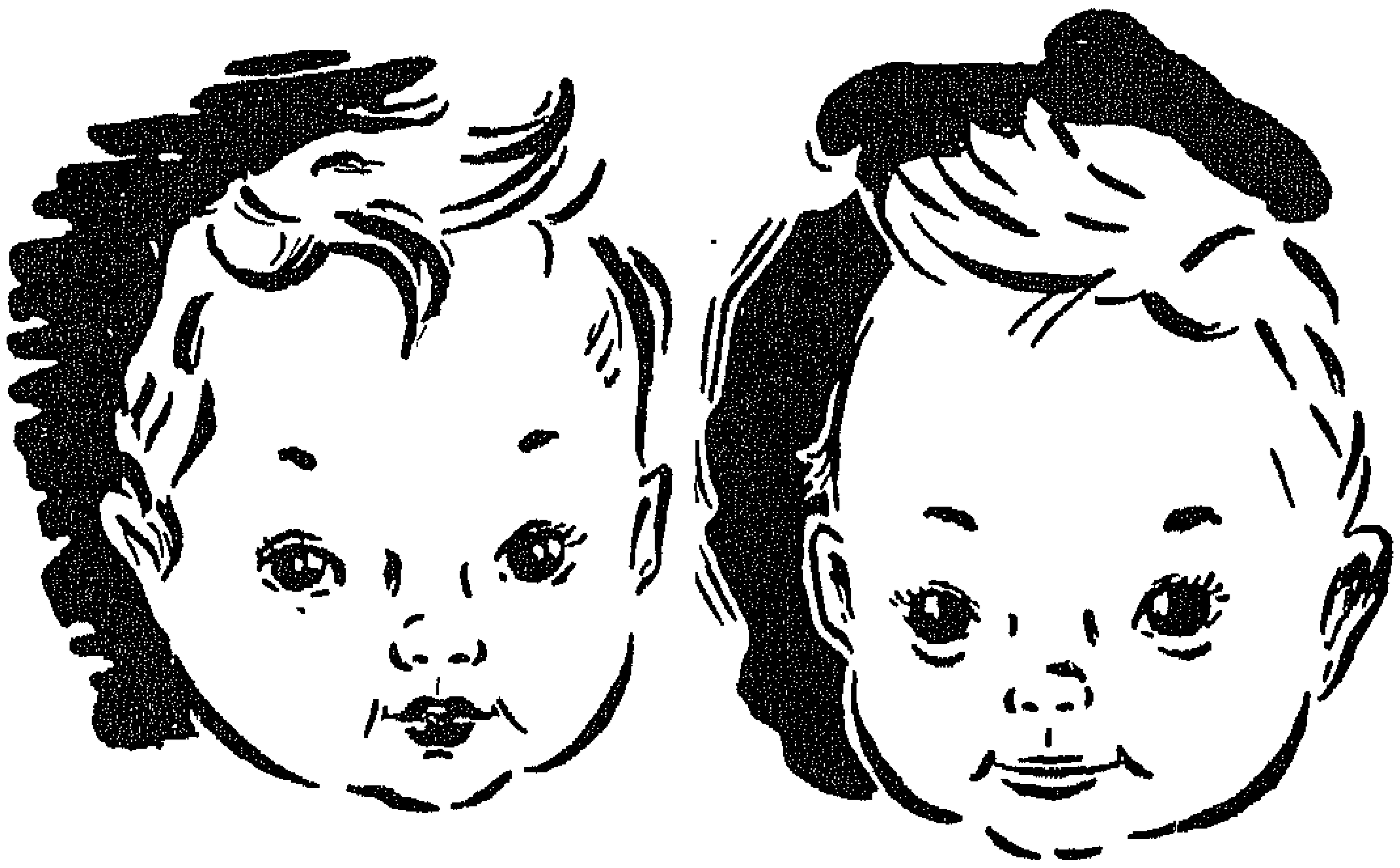
وان أنس لا أنس ماكانت تبديه لنا الفقيدة العظيمة فى كل مقابلة من غيرة شديدة على مدرستها ، لتكون فى مقدمة مدارس القطر فكنا نعمل من جانبنا على تحقيق رغبتها ، وكانت هى من ناحية أخرى تشد أزرنا بتشجيع التلميذات النابغات بشتى أنواع التشجيع ، ولا سيما اللائى برزن فى اللغة العربية ٠ فكان لذلك كله أثره الملموس وأصبحت مدرستها – كما أرادت – المدرسة النموذجية التى يشار اليها بالبنان ٠

***

لقد بهرت هدى شعراوى نساء الشرق بل رجاله بما قامت به من كفاح وجهاد فى سبيل وطنها ، وما بذلت من جهد من أجل تحرير المرأة المصرية مما كانت ترسف فيه من أغلال وقيود لا يقرها الشرع الحنيف ولا تتفق فى شىء مع تطور الحياة

فيجب على كل فتاةشرقية وعربية أن تقرأ تاريخ هدى شعراوى وتحفظه كلمة كلمة فتاريخها مدرسة لكل فتاة تريد أن يكون لها فى الحياة كيان ووجود ٠

عبدالرحمن طلب أبوصغير



الحمى القرمزية

للدكتور مصطفى الديواني

أكتب لكن هذه السطور بعد أن عدت من زيارة طفل مريض بالحمى القرمزية . ذهب هذا الطفل الى مدرسته كالعادة منذ يومين وعاد منها محموما يشكو من صداع وقيء ، وظل يعاني آلام الحمى حتى صباح اليوم التالي عندما لاحظ أهله وجود طفح أحمر شمل الجسم كله وكان يصحبه هرش شديد حرمه لذة الراحة أثناء النهار والنوم في الليل . وعندما فحصت حلقه وجدت التهابا شديدا في اللوزتين، وهذا يعتبر من أهم العلامات المميزة للحمى القرمزية :

والواقع ان ميكروبات التهاب اللوزتين العادي يعتبر من نفس الفصيلة التي ينتمي اليها ميكروب الحمى القرمزية والفرق بينهما أن للميكروب الاخير قدرة على احداث حمرة بالجلد كالتي نشاهدها في الحمى القرمزية . بل يحدث أحيانا أن يسبب نفس الميكروب حمى القرمزية في شخص ما ، والتهابا بسيطا في اللوزتين في شخص آخر ...

ويبدأ طفح القرمزية في الظهور في خلال اليوم الاول والثاني من بداية المرض وهو يشمل كل الجسم ماعدا الوجه وخاصة المنطقة التي تحيط بالفم . اما داخل الفم فتوجد علامات مميزة في اللسان والحلق واللوزتين . وبعد زوبعة صاخبة يبدأ الطفح في الزوال حوالي اليوم الثامن ثم يدخل المرض في دور القشر حين تظهر القشور واضحة في الرقبة والصدر أولا ثم الصدر والبطن واليدين والقدمين والذراعين وتبقى القشور مدة طويلة قد تبلغ الشهرين منبئة عن حقيقة المرض حتى في الحالات التي لم تشخص كما يجب في أدوار الحمى الاولى

وللقرمزية مضاعفات أهمها التهاب غدد الرقبة ، والتهاب الاذنين والتهاب الكليتين ، ويحدث الالتهاب الكلوي في خلال الاسبوع الثالث من بداية المرض ولذا يجب فحص البول بانتظام خلال هذه المدة .

وتحدث العدوى بالرذاذ من المريض مباشرة أو من حامل الميكروب أو عن طريق اللعب وقد يلعب اللبن دورا هاما في بعض الاوبئة ... ويندر أن تصل العدوى الى الاطفال الذين تقل أعمارهم عن السنة ، حتى لو كانت الام هي مصدر العدوى .

أمراض اللثة في المدرسة الأمريكية

للدكتور محمود الشاهد

ان أمراض اللثة على اختلاف أنواعها هي الخطر الاكبر الذي يهدد الاسنان ولاننسى أن مرض (البيوريا) هو أخطرها سواء على الصحة العامة أو على الاسنان نفسها من حيث ضرورة التخلص منها وخلعها عند ماتشتد وطأة المرض .

لذلك نجد أن الجامعات والمعاهد الامريكية وعلى رأسها الحكومة تهتم جدا بالبحث العلمي في هذه الناحية بغية التوصل الى علاج رادع أو قاطع لمرض البيوريا . وقد رصدت جوائز سخية جدا تقدر بملايين الدولارات لمن ينجح في هذه الناحية .

وقد قابلت في احدى الاكاديميات الامريكية زميلا أمريكيا متخرجا من جامعة فلادلفيا من خمس سنوات وهذا الطبيب الشاب لم يفكر في فتح عيادة على الرغم من آلاف الدولارات التي تدرها عيادات الاسنان هناك . وقد قنع هذا الطبيب الشاب بمقعد بسيط في احدى أركان قسم أبحاث البيوريا بنفس الجامعة وبمرتب بسيط لايتجاوز الـ ٢٠٠ ريال شهريا وبعد مضى خمس سنوات على التحاقه الى الآن لم يتوصل الى شيء جديد يشجعه على الاستمرار — ولكنه مازال في عناد ونضال يحدوهما أمل ضخم ونضال مستمر وفي الممر الطويل المؤدي الى غرفة المحاضرات بنفس الجامعة اقتنعت تماما بوجهة نظره عندما قال لي « عندما أنجح سيخلد اسمي في تاريخ الطب وتصبح ملايين الدولارات طوع يدي »

هذا هو الاغراء وتلك هي سياسة أمريكا لتشجيع البحث العلمي . الخلود والثراء . والباب مفتوح على مصراعيه لكل من يريد تجنيد نفسه وتكريس حياته للبحث العلمي . واستطيع أن أقرر أن التهافت عظيم على مثل هذه الوظائف الشحيحة المرتب ويراعى في الاختيار الترتيب والكفاءة ...

والنظرية الحديثة في علاج اللثة هي أولا البحث عن السبب في علتها . وهذا السبب اما موضعي نتيجة اهمال أو خلل في الاعضاء المحيطة والقريبة كطبيعة اللعاب أو الشذوذ في أجهزة التنفس كالحواجز الانفية والزوائد الحلقية وغيرها من الاسباب . وقد يكون منشأ المرض عاما يتعلق بالصحة العامة . وأهمها سوء التغذية أو خلل في غدد الجسم المختلفة وأهمها الغدد الصماء وهي بيت القصيد .

وتؤكد المدرسة الامريكية الحديثة العلاقة الوثيقة بين اعتلال الغدد الصماء وظهور أمراض اللثة . ومثل هؤلاء المرضى يحولون للمعمل لشتى الاختبارات العلمية التي توضح افراز كل غدة على حدة . ثم تحول نتيجة هذه التحاليل الى القسم المختص لتشخيص مصدر العلة .

وأهم الغدد الصماء التي تؤثر في أمراض اللثة هي البنكرياس ويفرز مادة الانسلين . وكسل هذه الغدة يسبب المرض المعروف بالسكر . ويستطيع الطبيب بسهولة تشخيص مرض السكر في ٨٠ ٪ من الحالات بفحص اللثة فحصا دقيقا . ولكن التحليل هو وحده الذي يخرج الموضوع من باب الاحتمال عند

البقية على ص ٤٦

نحو مجتمع جديد

ونلتقى مرة أخرى كما عاهدتك فى العدد الماضى لنسير معا نحو مجتمع جديد • ان من أحب الاشياء الى نفسى أن أعتصر قلبى تقديرا لمجلتنا الخالدة (بنت النيل) فى مشرق عام جديد من أعوامها الخالدات ..

عام جديد ... جديد بأمانيه التى يوشك الامل أن يحققها .. جديد بروحك أنت يا بنت النيل الناهضة الدافقة الحيوية ، المتجددة الوثبات اجتماعية كانت أم علمية ، ثقافية كانت أم سياسية ...

عام أشرق .. وعام أغرب وبنت النيل ... لم تزل مشرقة متألقة ..

فيا أيها العام الذى تولى ... حسبك أن أسلمتنا بآمالنا وجهادنا وانتصاراتنا وآلامنا الى العام الجديد .. ونحن أشد رغبة فى النضال وأقوى ارادة فى السعى ... الى الفجر القريب .. الفجر الذى لاحت بوارق تباشيره الى .. مجتمع جديد .. فى كل عام جديد ! ..

منطق الجمود

ثم نالت أخت عربية حقا سياسيا .. !!

فاهتزت أركان الارض ، ومادت جنباتها ..

هنا صرخات استنكار تنبعث من حناجر جفت يد الزمن من العزف على أوتارها البالية ..

وهناك هتفات اعجاب تنطلق من حنايا فرحة مستبشرة مؤمنة بأن قيثارة الحياة لا يمكن أن تصدر نغما كاملا الا اذا ساهمت أوتارها جميعا فى النشيد •

وتأملت أنا فى صرخات الاستنكار وهتفات الاعجاب ... فعدت ولا أكتمك الحقيقة .. وفى نفسى ألم وعلى ثغرى بسمة حائرة بين الفرح والحزن • وقلت متعجبة ..

لم نفرح نحن بما نالته أخت كريمة .. ؟ وما نالت سوى ظل من حقوق ... عند ما تنالها كاملة يحق لنا الفرح .. ويحق لنا الفخر •

ولكنه منطق الحياة ... وسخرية الزمن ..

أنفرح اليوم باستحقاق أخت لنا لحق الانتخاب ... وقد كانت المرأة العربية أول انسانة اكتملت لها مؤهلات الحياة ..

ان الاصلاح الاجتماعى العام والنسوى الخاص انما جاء من قبل النهضة الفرنسية على يد الاسلام • كاملا • فقد قرر الاسلام للمرأة المسلمة لاول مرة حريتها واستقلالها • وقرر لها كفاءة شرعية لا تنقص عن كفاءة الرجل المدنية من هبة وشراء ووصية .. وجعل لهـا فى ظله ولاية الاخوة والمودة والتعاون المادى والاجتماعى ، وولاية النصرة الحربية والسياسية بل لقد جعل لها حق طلب الامان للمحاربين .. وهو أول حق سياسى خطير لم تحلم به المرأة الغربية الى اليوم نعم فقد قالت أم هانىء يوم فتح مكة للرسول :

« اننى أجرت رجلين »

فما منع الرسول الكريم

وقد جاء فى الحديث الشريف : ان المرأة لتأخذ للقوم ..

ونحن ...

أين رئيس مجلس شيوخنا الموقر .. أين هو من هذه الحقائق الدامغة .. وأين كانت عدالته حين سخر بمطالبتنا بحقوقنا السياسية ... وأين نضع قولته الغريبة « ان مصر ليست كسوريا أو لبنان » أين نضعها ... حدثونى ..

أما أنا فأقول ان مكانها الجدير بها هو تابوت أثرى فى متحف أثرى !!

ومنطق التخاذل وحب الظهور

وكل نهضة من النهضات لا بد من أن تواجه عقبات وعقبات •

ولكن من المؤلم حقا أن التفت فأرى أختا عربية مثقفة بقسم الدكتوراه فى التاريخ الاسلامى بكلية الآداب بجامعة فؤاد• تكتب مقالا مهلهلا تعليقا على مطالبة المرأة العربية بالحقوق السياسية : نعم آلمنى أن تقول (عفى الله عنها) انها مودة التكلم فى السياسة كمودة الفستان الطويل والقصير والحذاء ذى الكعب العالى ... وانها تعتقد تمام الاعتقاد أن زعيمات الشرق العربى من النساء غير جادات فى مطالبهن وان حب الظهور والمنافسة هو الدافع الى رفع صوت الصحف .!!

مرحى .. مرحى .. يا أختاه ..

أفهى المودة يا آنستى المثقفة .. وهل منطق العلم والثقافة هو الذى ألهمك هذا القياس الغريب فجمعت بين طول الفستان والحق السياسى !!

سيدتى .. ان حق المرأة ومنطق الحياة يدفعاننى آسفة الى أن أقول ان كاتبة هذا المقال الشاذ هى الجديرة بأن تقرن بأمثال مودة الحذاء ذى الكعب العالى ..

ومعذرة يا .. صاحبة المقال ..

أما حب الظهور .. فلست أدرى أهو الدافع لكتابتك مقالك الخارج على الاجماع أم هو الدافع الى السير نحو مجتمع جديد .. !!

عواطف بيومى
ليسانسيه قانون

آراء عامة

لقد لاحظنا فى هذه الايام الاخيرة أن الفتيات مستهترات لا يتبعن قواعد الدين ، ولما كنا نعرف أنك احدى مدرسات الجيل ولك رأى معروف فى المجتمع رأينا أن نرسل لك هذا راجين العمل فى مجلتك على ما يهدى الفتيات اللاتى سيكن أمهات المستقبل وذلك باتباع قانون الدين الحنيف والدستور الالهى الذى لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه فترشدينهن الى الصيانة والعفاف حفظا لكرامة الاسر وصيانة للاعراض فلا تخرجن متجملات متبرجات فى الشوارع عملا بقول الله عز وجل :

(وقرن فى بيوتكن ولا تبرجن تبرج الجاهلية الاولى)

وما دفعنا الى أن نبعث لك بهذا الا قول النبى الكريم :

(من رأى منكم منكرا فليغيره بيده فان لم يستطع فبلسانه فان لم يستطع فبقلبه وذلك أضعف الايمان)

وغيرتنا على الوطن العزيز اذ يقول الشاعر :

وانما الامم الاخلاق ما بقيت
فان همو ذهبت أخلاقهم ذهبوا

ونسأل الله عز وجل أن يهدينا الى سبل الرشاد والامر بالمعروف والنهى عن المنكر ..

طالب ثانوى

ركن الطالبة
الانتخابات الجامعية

ما الذى حدث فى جو الجامعة الآن بين صفوف الطالبات . وما الذى حال دون اقدامهن على مشاركة الطلبة فى النشاط الجامعى بشتى نواحيه .

ولم احجمت الطالبة وانزوت فى ركن تتفرج من بعيد وجلة خائفة ؟ كأنها أقل من زميلها تفكيرا ونشاطا وانتاجا .

وأين روح النقد منها اذا ما صادفت أمرا وروح التشجيع اذا ما استحسنت شيئا .

أضاعت الثقة بنفسك يازميلتى العزيزة فانزويت خوفا من عدم نجاحك فى ميدان النشاط الجامعى .

لم لم ترشحى نفسك للانتخابات الجامعية وقد أصبحت ملك يديك مباحة لك فالجامعيون المسئولون لا يفرقون بين الفتى والفتاة ما دامت عناصر الكفاءة متوفرة لكليهما وهم يعلمون تمام العلم ان لكل مواهبه الخاصة التى ينتفع بها مجتمعة لا فرق بين جنس وآخر ما توفرت الثقافات واكتملت العقليات .

أتعجزين عن أن تحدثى زميلك وزميلتك عما ستعزمين عمله من اصلاح اذا ما نجحت فى الانتخابات

ألا تريدين أن تعدى نفسك للحياة البرلمانية المقبلة بعد أن يقتنع المسئولون من الرجال بعدالة قضيتنا ومطالبنا . كما اقتنع رجال سوريا وفازت السورية أخيرا ببعض مطالبها .

لقد حدث أن رشحت الدكتورة سهير القلماوى نفسها أيام كانت طالبة بكلية الآداب ونجحت نجاحا ملموسا فى الانتخابات الجامعية يوم أن كان عدد الطالبات لا يزيد على أصابع اليد وانتخبها الطلبة قبل الطالبات راضين مطمئنين لان مقومات النجاح كانت بين يديها ، خلق قويم ، ثقة بالنفس ، أفق واسع وتفكير سليم ومبادىء ثابتة ، ونجحت بعدها الآنسة حكمت ذهنى وغيرها وغيرها فى عهدنا السابق .

والآن ماذا فى جو الجامعة وقد تضاعف عدد الطالبات مضاعفة تساعدك على الاقدام ، يخيل الى أن الاختلاط فى الجامعة الآن شكلى بين الطلبة والطالبات فأين الثقة بالنفس حين تحدثين زميلا ؟ وأين الاعتداد بها حينما تبدين رأيا . وأين قوة الشخصية التى تفرضينها عليه ليحترمك ويجلك وينظر اليك نظرته لفتاة ممتازة .

أنت وحدك كفيلة بارغامه على كسب ثقته بك ونظرته المحترمة اليك .

فالخطأ فى بدء الانتقال أمر لا بد منه فى الشعوب والامم حين تنتقل من القديم الى الحديث . لا تيأسى واصلحى ما يمكن اصلاحه وكل مجتمع لا بد فيه من شر وخير

شاركى فى كل نشاط جامعى ورشحى نفسك لانتخابات الجامعة كجزء من النشاط يساعدك على الاخذ بيد زميلاتك الى ما يتطلبه المجتمع من أمل معقود عليهن هذه فرصتك فلا تضيعيها لتهيئى نفسك لحياة برلمانية كاملة تشارك فيها المرأة بما يهم بنات جنسها والاخذ بيد الوطن ما دامت قد استكملت المرأة مقومات نجاحها .. ومشاركتها النافعة .

روحية القلينى

وجهت مندوبتنا الى بعض طالبات الجامعة السؤال الآتى :

ما المشكلة التى اعترضتك فى حياتك الجامعية ؟

فأجابت الآنسة نفوسه عبد القادر النقراشى بكلية التجارة بأنه :

ـ ان وجدت مشكلة فهى مشكلة الروح الجامعية المعدومة تقريبا بين الطلبة والطالبات ، أما بالنسبة لى فلم أجد والحمد لله أى مشكلة وهذا راجع الى روح الطلبة الذين أختلط بهم .

وقالت الآنسة فرضة حسن كازرونى بكلية العلوم

ـ لا أنكر على زميلى الطالب المصرى حرصه على تلقى العلم ولا أنكر أيضا هذه الخطوات الواسعة التى يخطوها نحو الكمال ولكن لا يعجبنى فيه هذه الروح التى يعامل بها أساتذته الذين يجب أن يكن لهم أقصى درجات الاحترام فعشمى أن يوفيهم حقهم من التبجيل .

وذكرت الآنسة فاطمة عبد الرحمن بالتجارة :

ـ ان كثرة عدد الطلاب بالجامعة لا شك من أهم المشاكل التى يجب أن تأخذ حقها من الاهتمام ، فكثرة العدد تجعل من المتعذر علينا الاستفادة من دراستنا كما يجب ، كما أن الاتصال بين الاساتذة وتلاميذهم يكون غير متوفر وبذلك نحرم من أهم ميزة فى الحياة الجامعية ألا وهى الاتصال المباشر بين الاستاذ وتلميذه .

قلت لى

أنا واثقة من أنك لن تجد لى حلا لمشكلتى التى سأعرضها عليك اليوم . فقد عرضتها على غيرك من الناس وطلبت مساعدتهم ولكنهم لم يستطيعوا معى شيئا . لقد عقدت خطبتى كما تعلم منذ أكثر من سنة على موظف وأخذنا منذ اللحظة الاولى نبحث عن مسكن يأوينا ورحنا نطوف بالشوارع والحارات والازقة الى أن وفقنا الله أخيرا الى مسكن جديد فى ضاحية من ضواحى القاهرة . وأسرع خطيبى الى توقيع العقد بعد أن دفع للمالك ايجار ثلاثة أشهر ثم ذهب الى ادارة الغاز والكهرباء يطلب عدادا . ولكن أخبر بأنه يجب أن ينتظر لان محطة توليد الكهرباء لم تعد تكفى القاهرة وانتظر شهرا وهاهو ذا الشهر الثانى يكاد ينصرم دون نتيجة لقد أحضر الاثاث كله ووضع فى مكانه انتظارا لعقد قراننا أو قل انتظارا لتركيب العداد ... ان مركزنا فى غاية من الحرج وكيف لا وبيننا وبين صاحب المنزل عقد قانونى لا نستطيع منه فكاكا . ولكن هل يمكن لعروسين أن يسكنا شقة بدون كهرباء ! هل يمكن لمخلوقين أن يبدآ حياتهما الزوجية متخبطين فى الظلام ! قلت لك فى أول حديثى انى لن أنتظر منك حلا ولا جوابا ...

قلت لها

أنت على حق ...

خليل صابات

لهن في التاريخ نصيب

نفيسة

للدكتور علي ابراهيم حسن

اذا يمم القارىء ناحية درب السباع فيما بين القاهرة والفسطاط استرعى نظره مشهد السيدة نفيسه، الذي يؤمه المصريون من كل صوب وحدب لزيارته والتبرك به . ولا غرو فان ساكنته ابنة حسن الانور بن زيد الابلج بن الحسن السبط وينتهي نسبه الى الرسول عليه السلام فهو ابن السيدة فاطمة الزهراء زوجة علي بن أبي طالب وابنة الرسول

وولدت هذه السيدة الطاهرة في ١١ ربيع الاول سنة ١٤٥ هـ بمكة المكرمة ونشأت في المدينة المنورة ، واتصفت بالزهد والورع والتقشف والصلاة والتقوى وكثيرا ما دخلت الحجرة النبوية مع والدها حيث كان يعلن هناك رضاءه عن ابنته . وأحبت تلاوة القرآن ودروس التفسير، وداومت على الصوم ولم تفطر الا في العيدين وقد خاطبتها في ذلك السيدة زينب قائلة : (ياعمتاه أما ترفقين بنفسك) ، فردت عليها : (يازينب من استقام مع الله ، كان الكون بيده وفي طاعته) .

وكما داومت على زيارة الحرم النبوي واشتغلت بالعبادة والصوم، فانها حجت ثلاثين حجة أدت معظمها سيرا على الاقدام .

تزوجت السيدة نفيسة باسحاق المؤتمن وأنجبت منه القاسم وأم كلثوم وقد عين الخليفة المنصور العباسي زوجها اسحق واليا على المدينة المنورة ، وكان والدها حسن الانور يشغل ذلك المنصب قبله .

وفي ٢٦ من رمضان سنة ١٩٣ هـ وصلت هذه السيدة الى مصر بصحبة والدها وزوجها ، واستقرت في الفسطاط بدار ابن الجصاص من أعيان مصر . وقد قوبلت عند وصولها بأعظم مظاهر الترحيب ، وسر أهل مصر لمقدمها ، وعدوا ذلك فألا طيبا ، فقد ذاع صيتها واشتهر أمرها ، فقد كانت من النساء الصالحات أصحاب الكرامات ، ما حلت في مكان الا حلت فيه البركة واستبشر أهله بعصر زاهر وأمل باسم. وكان المصريون على حق في حبورهم واستبشارهم فقد شفيت على يديها فتاة يهودية طال عليها المرض وظلت مقعدة سنين طويلة ، لا أمل لها في الحياة ودب اليأس الى قلب أهلها ، وراحوا يطلبون شفاءها ولو بذلوا في ذلك كل ما يملكون . وكان شفاؤها بواسطة وصول ماء وضوء السيدة نفيسة الى الجزء العليل من تلك الفتاة فعادت الى بيتها سائرة على قدميها كأن لم تكن مقعدة من قبل . وكان الامام الشافعي يبعث اليها بالمرضى من أصحابه فيعودون اليه وقد شفوا من أمراضهم ، وحين أرسل اليها الامام الشافعي يطلب الدعاء له بالشفاء من مرضه ذكرت أنه سيقابل وجه ربه الكريم ، ومات بعد قليل بعد أن أوصى بأن تصلي عليه هذه السيدة الطاهرة . وازداد تقدير الناس لفضلها حين علموا بأمر ذلك الرجل الثري الذي استجار بالسيدة نفيسة حين أراد أولو الامر تعذيبه واهانته دون داع ، فعاد بدعائها معززا مكرما ، ولما أهداها مائة ألف درهم اعترافا بجميلها وزعتها على الفقراء في وقت لم يكن لديها ما يكفيها طعام يوم .

هرع الناس زرافات ووحدانا الى السيدة نفيسة يطلبون منها العون والبركة في شفاء أمراضهم، وتخفيف ما نزل بهم من ضر وما حاق بهم من شقاء وما انتابهم من بلاء. وازدحمت وفود الناس على دارها حتى ضاقت بهم على سعتها. وحين رأت أن ازدياد اقبال الناس عليها للتبرك بها يشغلها عما يقوم بأودها وتدبير معاشها، رأت أن ترحل الى الحجاز ، فألحف أهل مصر عليها بالرجاء وتوسلوا اليها أن تظل بينهم تفيض عليهم من كراماتها ، واتصلوا بالحكم والي مصر ولما علم سبب رحيلها خصص لها دارا بدرب السباع لتتفرغ لعبادتها .

مرضت السيدة نفيسة واعتلت صحتها وحين اشتدت عليها العلة ، أشار عليها الاطباء بأن تفطر حتى تقاوم ذلك الضعف الشديد الذي انتابها ولكنها أصرت على مداومة الصوم ، وحضرتها الوفاة وهي تتلو قوله تعالى (لهم دار السلام عند ربهم وهو وليهم بما كانوا يعملون) . وتوفيت والسيدة زينب ابنة أخيها تضمها الى صدرها ، ورجا المصريون زوجها أن يبقى جثمانها في مصر في موضعه الكائن بدرب السباع ، بعد أن كان قد عزم على نقله الى المدينة المنورة .

من اداب الدين والدنيا

الانسانية تدعو الى الرحمة والشفقة في المعاملة وتتناول الجميع الانسان وغيره وقت السلم والحرب وقد جاء في الحديث الشريف (من لا يرحم الناس لا يرحمه الله عز وجل) فيجب التراحم بين الناس وفي كل ما يخصهم فيرحم الناس أنفسهم من الميل الى الشر حتى يعود عليهم الخير ويرحم الناس غيرهم من الناس فيتدبرون الامر حتى يعاملوا بمثل مايعاملون به فيعطف القوي على الضعيف والكبير على الصغير ويعنى كل بمن هو مسئول به فيتوارث جيل عن جيل أجمل الصفات ويتسابق الجميع في ميدان الخير والرحمة فمن لا يرحم الخلق من مؤمن وكافر وحيوان وغيره من الاشياء لم يذق طعم الراحة ومن يكن رحيما مع نفسه ومع من حوله عاش سعيدا والرحمة من مستلزمات الحياة فحرام تعذيب الحيوان الذي لا يؤذي فما بالنا بالانسان فالانسانية معه طبيعي أولى وألزم فاذا احتد المزاج واستعمل الضرب تأديبا وعقابا فليكن رحيما بل ليستعمل الذوق والقانون الواجب في الشدة وليتجنب ضرب الوجه مثلا احتراما للخلقة الشريفة ولانه لطيف يجمع المحاسن ، واذا لم يمل الانسان الحياة الصاخبة بالمتاعب فلا بد من الرحمة تجذبه لا تباع القوانين الانسانية فمن قدم خيرا وجد الخير أمامه ومن رحم نفسه أوغيره لابد أن تدركه الرحمة

بدر شاه الحديدي

الماء والصابون مستحضر الجمال رقم ١

ان من أول واجباتنا نحو أجسامنا ، النظافة • فانها العنصر الاساسي الذى بدونه لا نستطيع أن نخوض فى موضوع الجمال • فالبشرة النظيفة هى بشرة تتنفس وهى بشرة سليمة •

الحمام مفتاح الصحة • وان قلنا « حمام » فاننا نريد أيضا « الدوش » لان هدف الاثنين واحد• فكلاهما يهدف الى تخليص البشرة بواسطة الماء من العناصر التى تتعلق بها• وان كانت أسباب التسمم الداخلية كثيرة (مثل سوء أداء المعدة والامعاء لوظائفهما ، وقلة افرازات بعض الغدد) فان أسباب التسمم الخارجية ليست بأقل عددا ولكن من السهل الكشف عنها وعلاجها وأول وأحسن علاج لها هو الماء • لذا وجب علينا أن نقوم كل صباح أو كل مساء ـ وهذا أفضل ـ بغسيل لجميع أجزاء الجسم

الماء ونعومة البشرة :

لكى تظل البشرة ناعمة يلزم أن تحتفظ بدرجة معينة من الرطوبة • وقد لوحظ فى المناطق الحارة أن البشرة تذبل بسرعة لانها تجف • فلمنع هذا الذبول ننصح سيداتنا بأن يرطبن وجوههن ما أمكن بالماء البارد كلما جف الهواء

الحمام أو الدش :

خذى حماما درجة حرارته ٣٧ مئوية لا أكثر فان الحرارة الزائدة ترخى اللحم وقبل أن تخرجى من البانيو ألقى على جسمك ماء باردا فانه يضيق فتحات المسام ويقوى ويجدد البشرة • وان كنت تتحملين الدوش. الساخن ثم البارد وهكذا لاربع أو لخمس مرات أكسبت عضلاتك قوة ونشاطا • والى جانب ذلك فان جهازك العصبى سيتقوى وستنشط دورتك الدموية • ولكن احذرى أخذ هذا النوع من الدوش ان كنت تشكين من ضعف القلب أو ارتفاع ضغط الدم أو ان كنت قد جاوزت الاربعين ••

فرشى بشرتك :

تفريش البشرة يفيدها فائدة كبيرة • فبعد أن تكونى قد مكثت بضع دقائق فى البانيو أو تحت الدوش عليك بتصبين جسمك جيدا ثم فرشيه بفرشاة خشنة • قد تؤلمك أول الامر ولكن لن تلبثى أن تعتادى هذا الالم خاصة ان علمت أن بشرتك ستتخلص من الجلد الميت وستكسب نعومة وطراوة• كررى هذه العملية فيما يختص بالاجزاء الخشنة من الجسم مثل الكوعين والركبتين والكعبين •

والآن هل تريدين أن يكون حمامك كاملا ؟ بادرى بتدليك جسمك •

بشرتك الجافة :

قد يقولون لك يجب أن تحذرى الصابون• هذا صحيح فيما يتعلق بالصابون الردىء الذى يحتوى على نسبة كبيرة من الصودا • أما الصابون الذى يدخل فى صنعه الزيت النقى فلا ضرر منه على البشرة اطلاقا بل يتحتم عليك استعماله لانه الوسيلة الوحيدة التى تمكنك من التخلص من الاوساخ العالقة بالجسم •

الحمامات الصحية :

والى جانب هذه الحامامات التى تهدف الى نظافة الجسم توجد حمامات أخرى صحية، نذكر منها حمام الردة الذى يهدىء الجهاز العصبى • ضعى نصف كيلو جرام من الردة فى قطعة من القماش الدقيق• اغمسى هذا القماش فى ماء حمامك واعصرى فيه سائل الردة• وهناك حمام الملح وهو مقوى ومطهر فى نفس الوقت • ضعى ٢ كيلو جرام من الملح فى حمامك ولكن لا تمكثى طويلا فيه • لفى نفسك جيدا بعد ذلك ببطانية من الصوف دون أن تنشفى نفسك • ارقدى فى سريرك لمدة ربع ساعة •

وحمام التيليو يهدىء الاعصاب ويعالج الارق • ويكفى أن تصبى فى البانيو نصف لتر من محلول التيليو

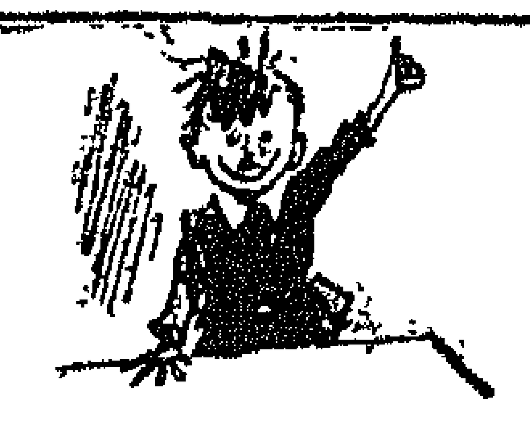
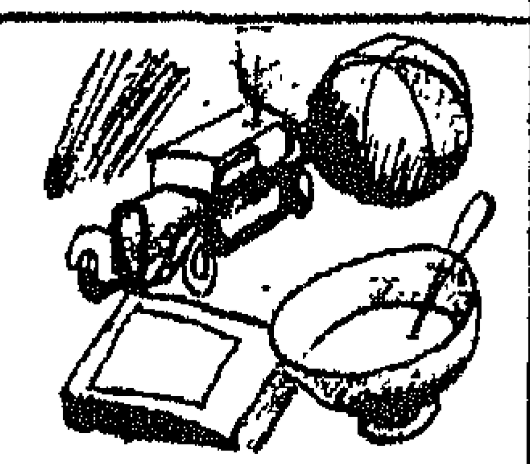
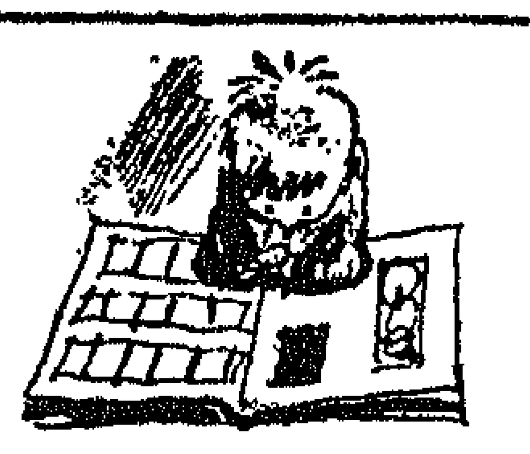
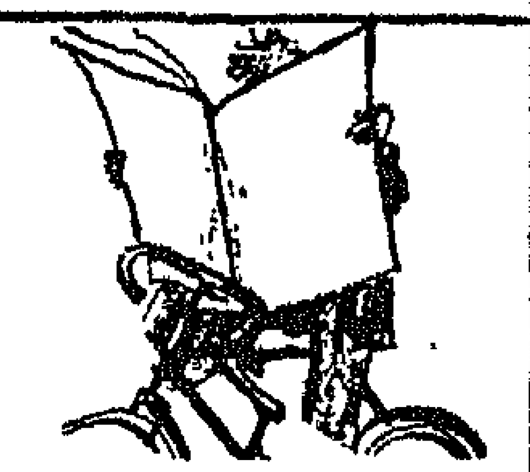
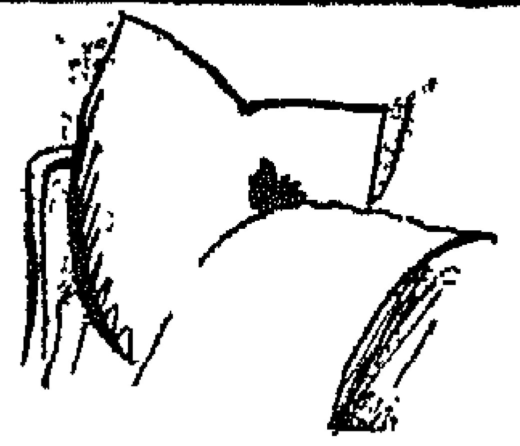
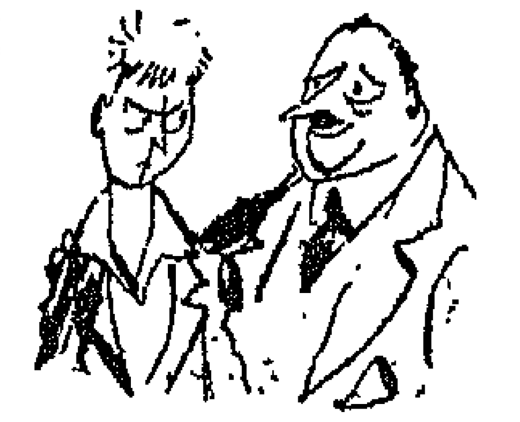
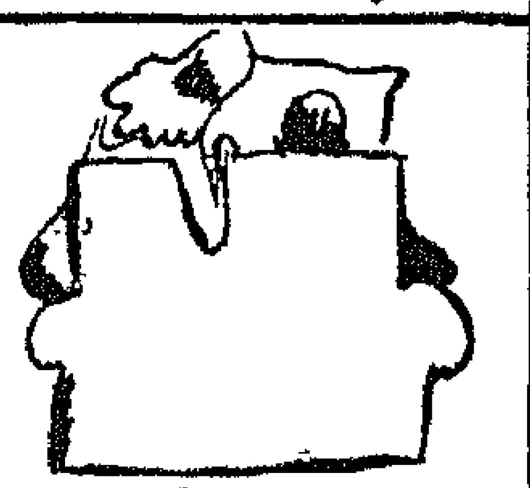
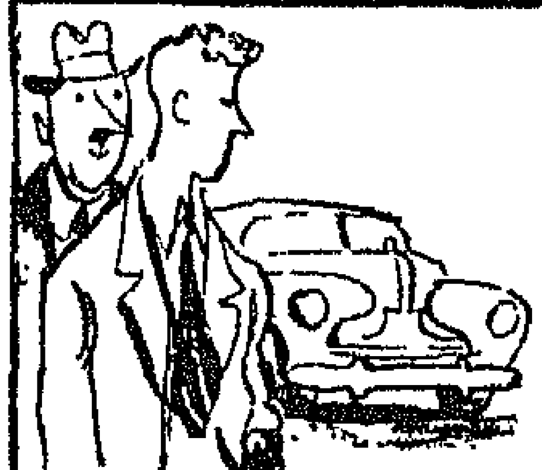
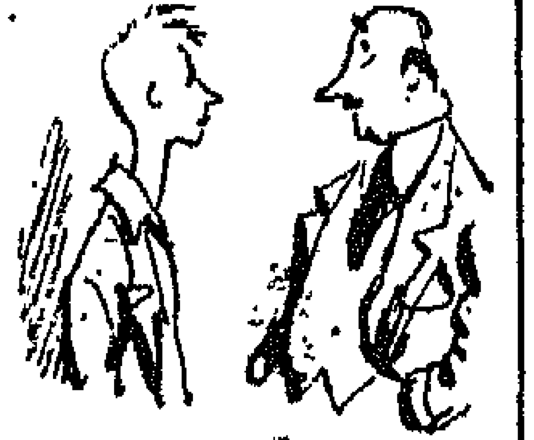
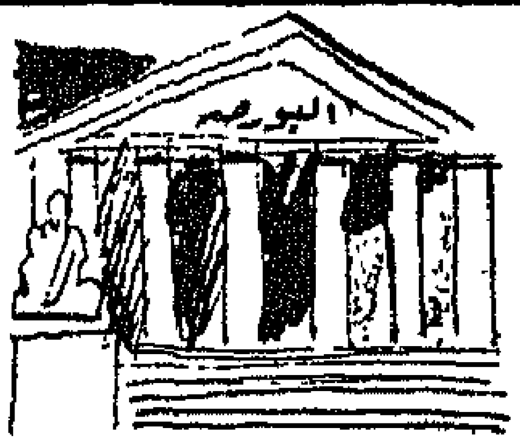
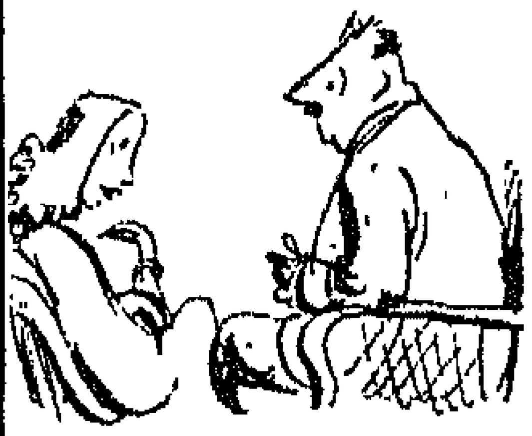
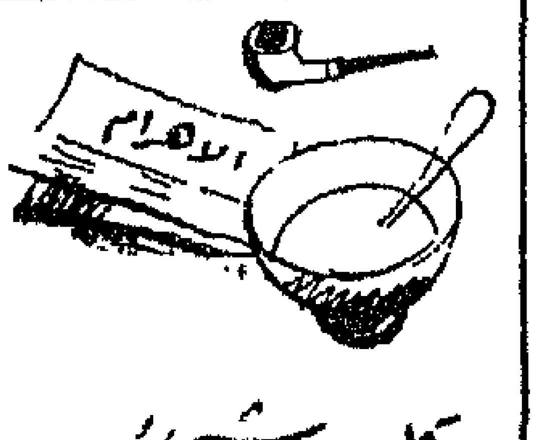
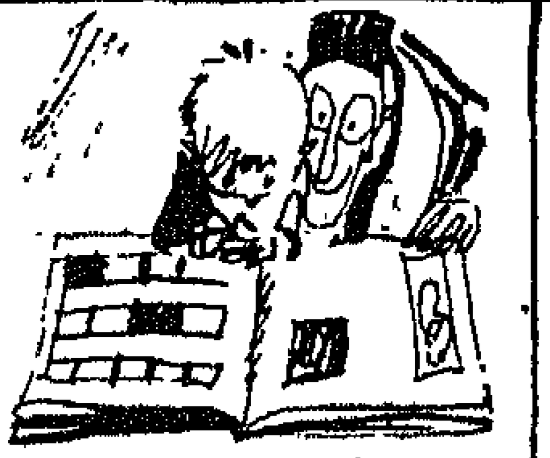
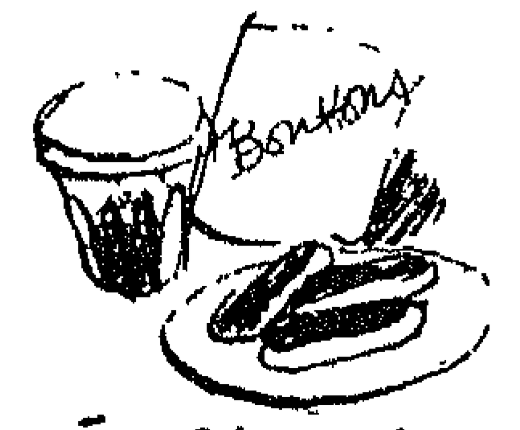
ونقدم لك أخيرا ياسيدتى حمام النشا فهو ينعم البشرة وماعليك الا أن تصبى لترا ونصف لتر ماء على ٢٥٠ جرام من النشا وتحركيه جيدا ثم تصبى هذا المحلول فى ماء البانيو •

بنت النيل
مجلة نسائية اجتماعية أدبية
تصدر أول كل شهر
صاحبتها ورئيسة تحريرها
الدكتورة درية شفيق
يشرف على تحريرها
الدكتور ابراهيم عبده
الادارة : ٤٨ شارع قصر النيل ، القاهرة
تليفون ٤٩٦٦٨ ـ ٤٠٦٨٤

الاشتراك السنوى
خمسون قرشا

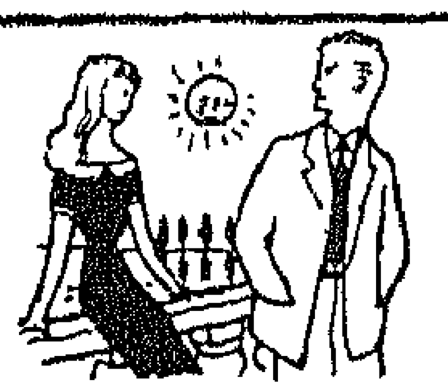
عقلية

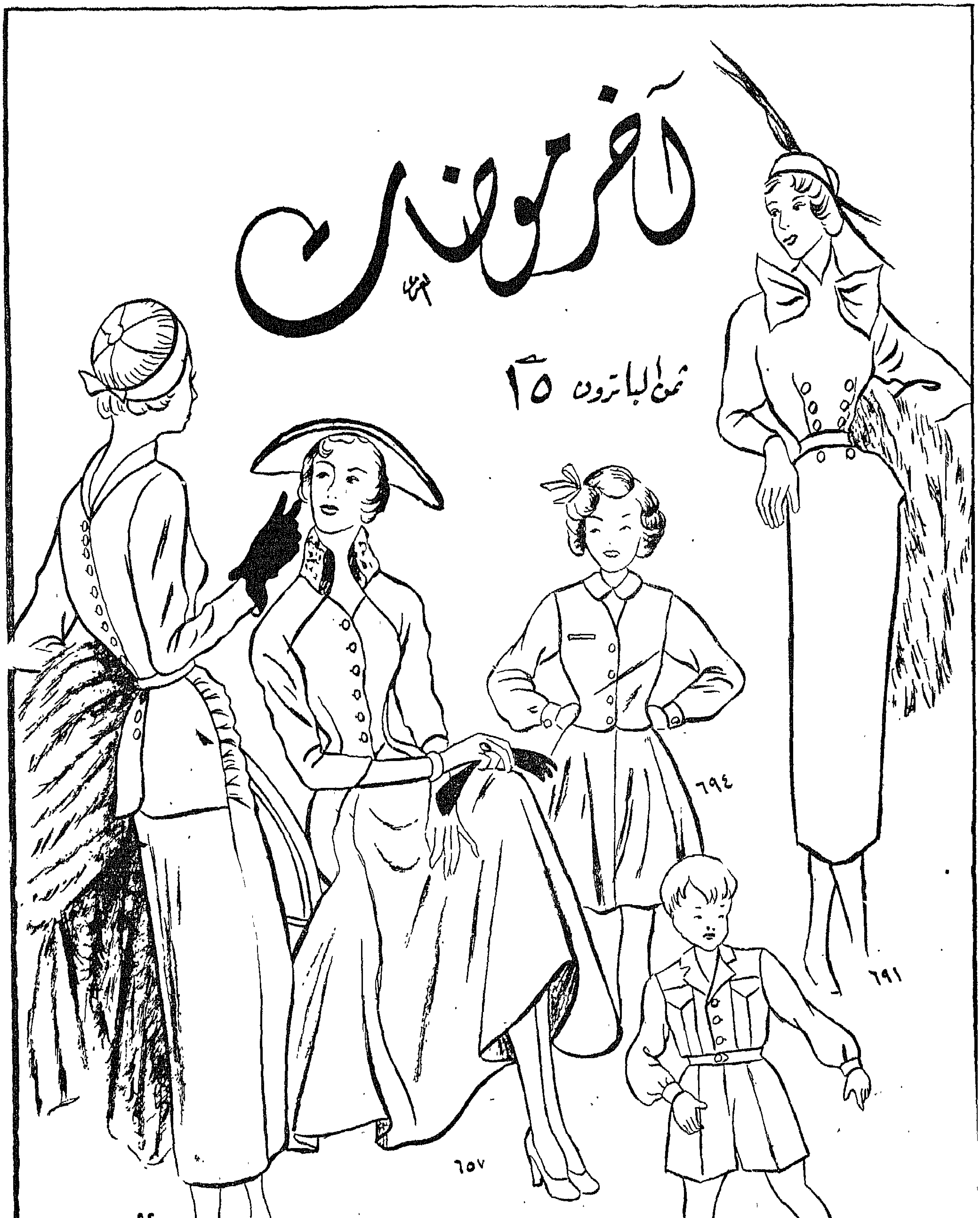
لسنا خصوماً للرجال فنذكر هنا تفصيلاً لعقليتهم بل نرجو أن تستفيد الزوجة من هذه التفاصيل.

	الشخص الذي يهتم به	ما ينتظره من الآخرين	ما يهمه في الجريدة	عيبه الكبير	الجملة التي يكرهها
في السابعة	 نفسه	 كل شيء	 الصور	الشراهة	سنك لا تسمح لك أن تفهم
في السابعة عشرة	نجوم السينما	أن يقدروه	 أخبار الرياضة	 الكسل	 مازلت صغيرا
في السابعة والعشرين	زوجته	أن يوافقوه	 المقالة الافتتاحية	الكبرياء	 اصبر فالوقت أمامك
في السابعة والثلاثين	أولاده	أن يعجبوا به	السياسة الداخلية	الحسد	مازلت صغيرا
في السابعة والأربعين	زملاؤه	 أن يستشيروه	 الأوراق المالية	الغضب	 كم عمرك ؟
في السابعة والخمسين	أحفاده	أن يحترموه	الكلمات المتقاطعة	البخل	أنت عجوز !
في السابعة والستين	نفسه	 كل شيء	 الصور	 الشراهة	سنك لا تسمح لك أن تفهم

الرجال ..

ونرجو أيضاً ألا يطمئن النساء إلى عقليتهن في تلك الأعمار المختلفة فهن أيضاً في الغالب كالرجال ..




آخر موضة
ثمن الباترون ٢٥
٦٩٢
٦٥٧
٦٩٤
٦٩١
٦٩٥

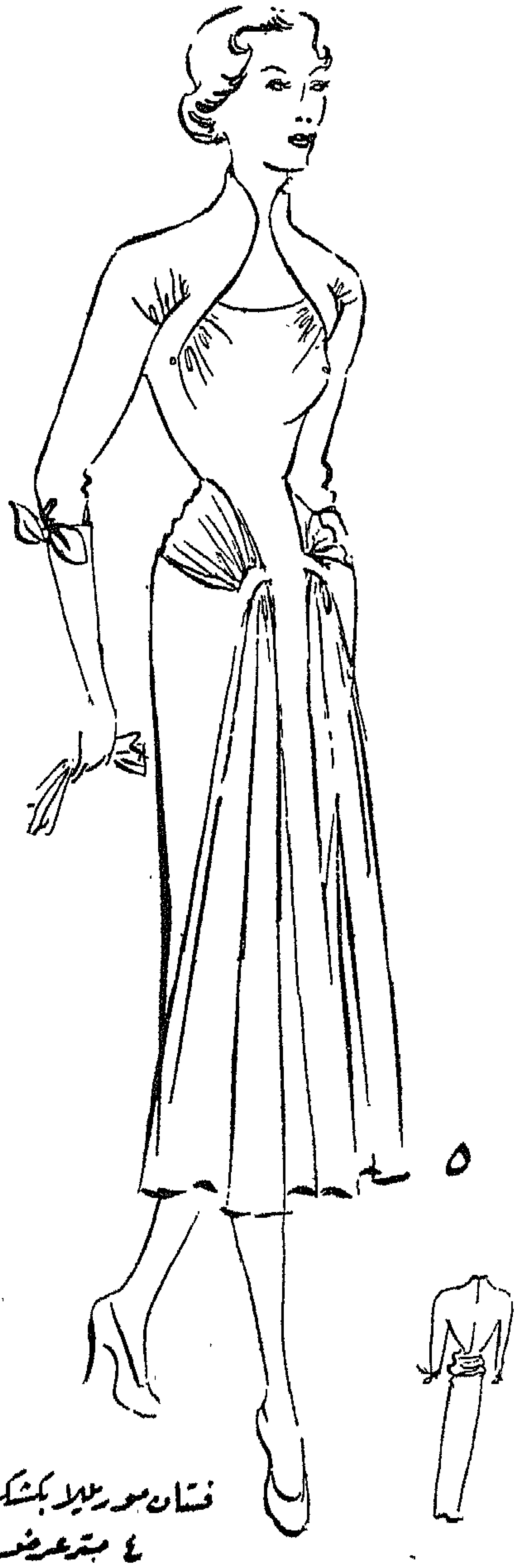
فصل الشتاء

باترونات جوني

ثمن الباترون الجاهز ٢٥
وحسب المقاسات ٤٠

٦

صوف خفيف الصدر والجيلة بها
كسرات مخيطة من الداخل
٣ متر عرض ١٤٠ سم

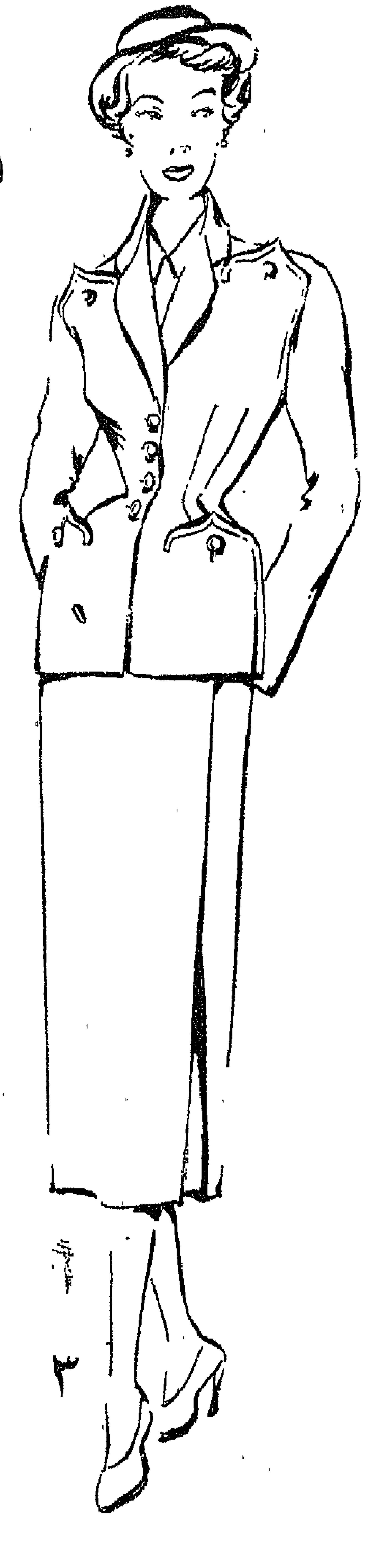


٥

فستان موسلين بكشكشة داير الوسط
٤ متر عرض متر

٤

صوف خفيف كول مبتكر
٣ متر عرض ١٤٠ سم



٣

تاير صوف جيوبه داخلية
٣ متر عرض ١٤٠ سم

معطف سبور من الصوف ابتكار أندريه لودو
قلابتا الياقة على هيئة المثلث · والجيبان مربعان
وهو واسع عند الخصر · الكمان واسعان أيضا
ويضيقان عند المعصمين

ابتكر صانع الازياء الباريسى الشهير هذا
المعطف من الصوف الاحمر · ويلاحـــظ أن
الياقة يمكن رفعها لتدفع عن صاحبتها زمهرير
البرد وأن الجيبين منخفضان الى ما تحت الخصر

لقد ابتكرت النجمة الحسناء ايرين مانتج أربعين قبعة أثناء وجودها فى انجلترا · وهاهى ذى تعرض علينا اثنتين من قبعاتها وهى عائدة الى الولايات المتحدة على الباخرة كوين مارى أما هواية ايرين الاخرى فهى العناية بأثاث المنزل وتجميله والمشهور عنها انها لا تضيع دقيقة من وقتها سدى

تقدم محلات مونجان بباريس هذا التايير الانيق الجونيلة ايكوسيز زرقاء وحمراء · الجاكيت من الصوف الازرق

تايير من الصوف الاسود · الجاكيت مقفولة بثلاثة أزرار من الجلد الاسود وتحتها شوميزيت بيضاء

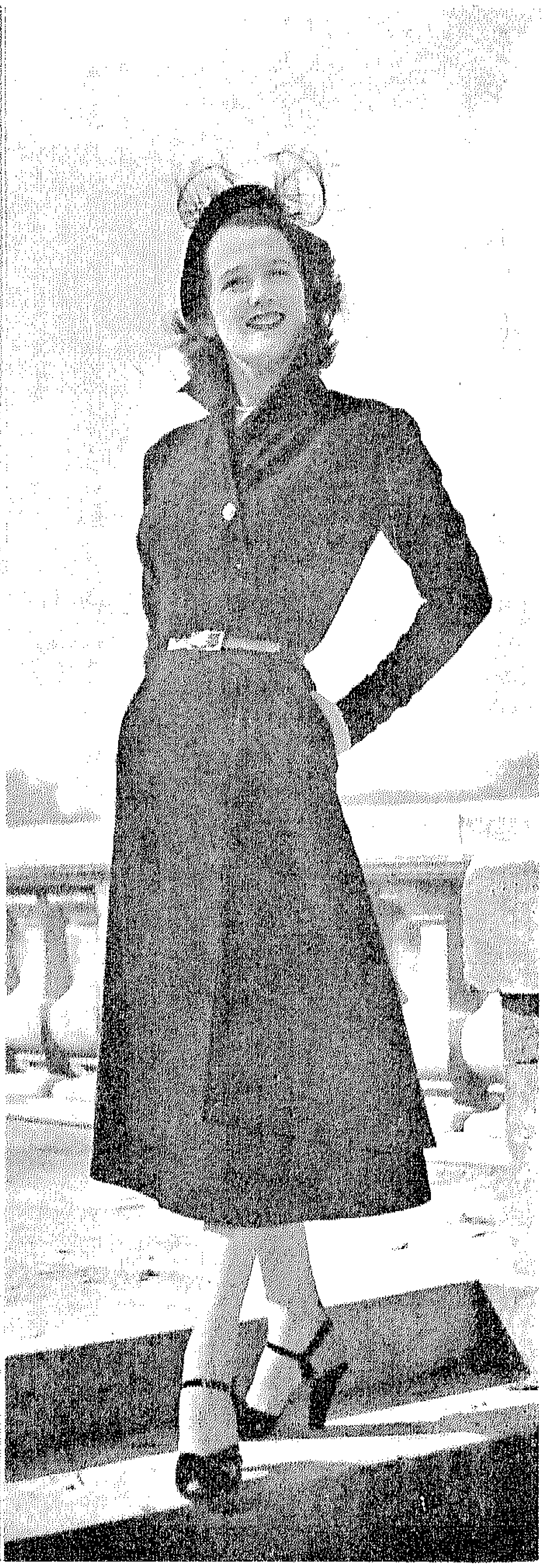
أسفل الى اليمين :

فستان جميل من الصوف ابتكار بيير كلارانس وهو مقفول من أعلى الى أسفل بأزرار فانتيزى ووضع حول الخصر حزام رفيع من الجلد ٠

ويلاحظ ضيق الكمين وارتفاع الياقة من الخلف

أسفل الى اليسار :

فستان من الصوف الاسكوتش أخضر وأحمر ابتكار جان باتو ٠ الياقة مقفولة بزر عند الرقبة والجونيلة ضيقة ٠ والجيبان داخل خياطة الجونلة التى جاء تصميمها مبتكرا للغاية

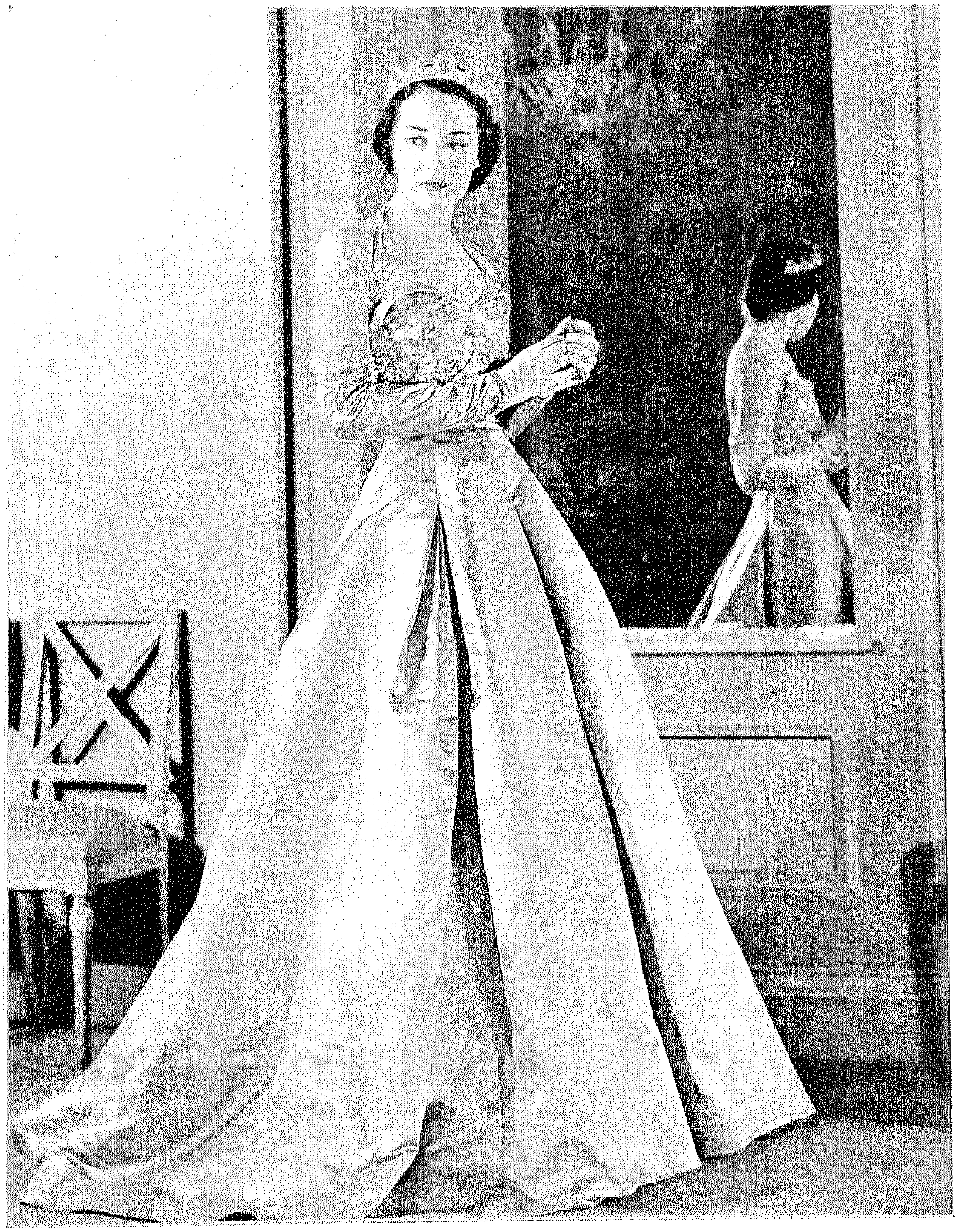


باريسية حسناء ارتدت فستانا مبتكرا وذهبت به الى حلبة لونشان لسباق الخيل بالقرب من باريس ٠ ومما يلفت النظر ان الياقة على شكل القمع وأن الكمين من لون واحد بدلا من تلك المربعات التى على قماش الفستان

تمتاز الازياء الامريكية بالبساطة والاناقة اللتين تمثلهما هذه الفساتين الاربعة أحسن تمثيل

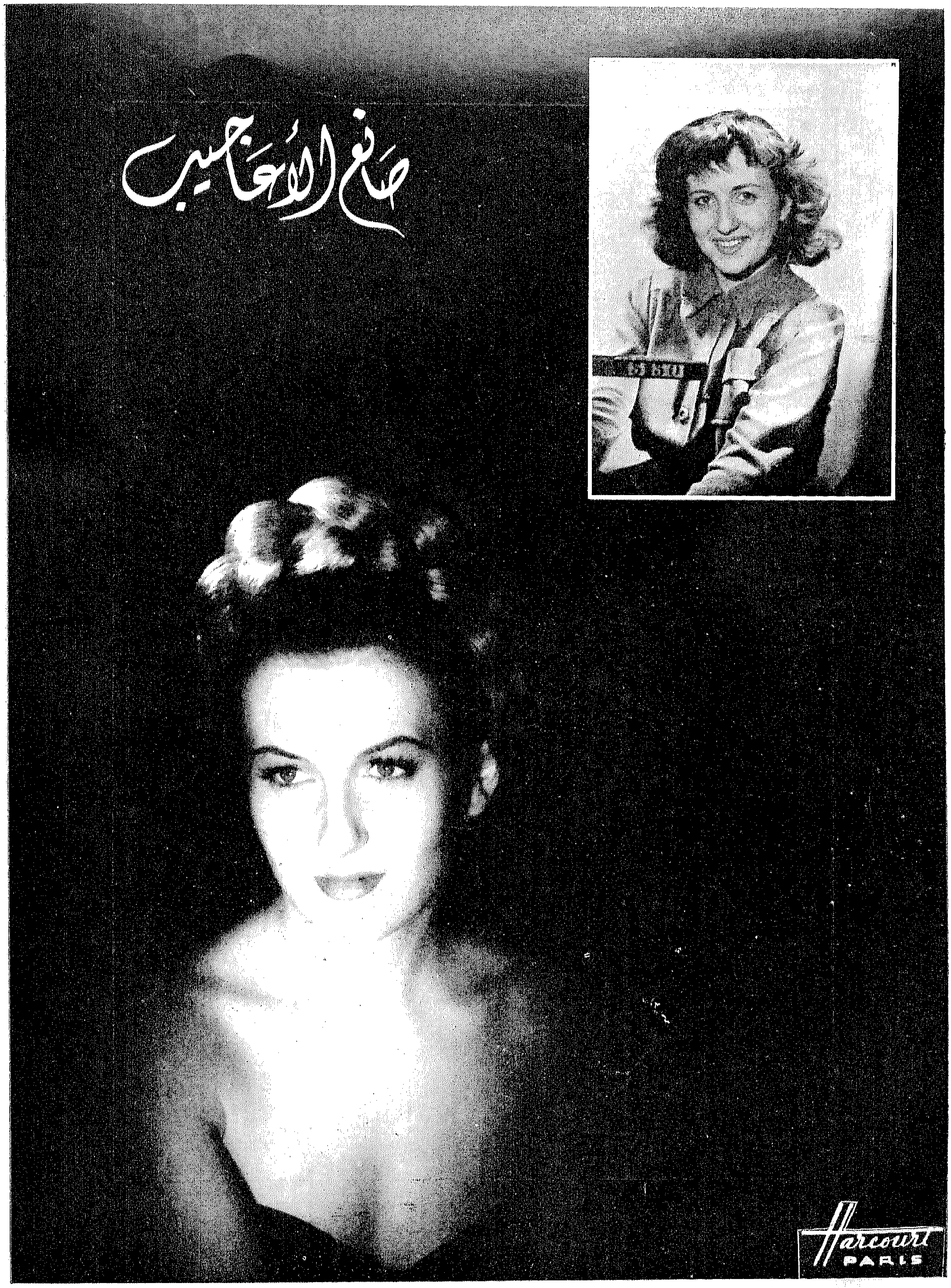
فستان جميل من الساتان الياقة مفتوحة بقلابتين · الخصر ضيق والكمان ضيقان بينما انفرجت الجونيلة قليلا تحت الخصر ويرتدى هذا الفستان للمساء ·

معطف أنيق اعتمد مبتكره على خطوط زى هذا العام · يلاحظ أن الياقة بقلابتين واسعتين والكمين واسعان ومكشكشان من فوق الكوع الى المعصم وقد حليت القبعة بريشة بيضاء



ثوب بديع للسهرات الرسمية شوهد
لاول مرة فى حفلة استقبال فى البلاط
الانجليزى

ثوب رائع لسهرة رأس السنة الجديدة
يحليه شال جميل من الطراز الاسبانى


صانع الأعاجيب
Harcourt
PARIS

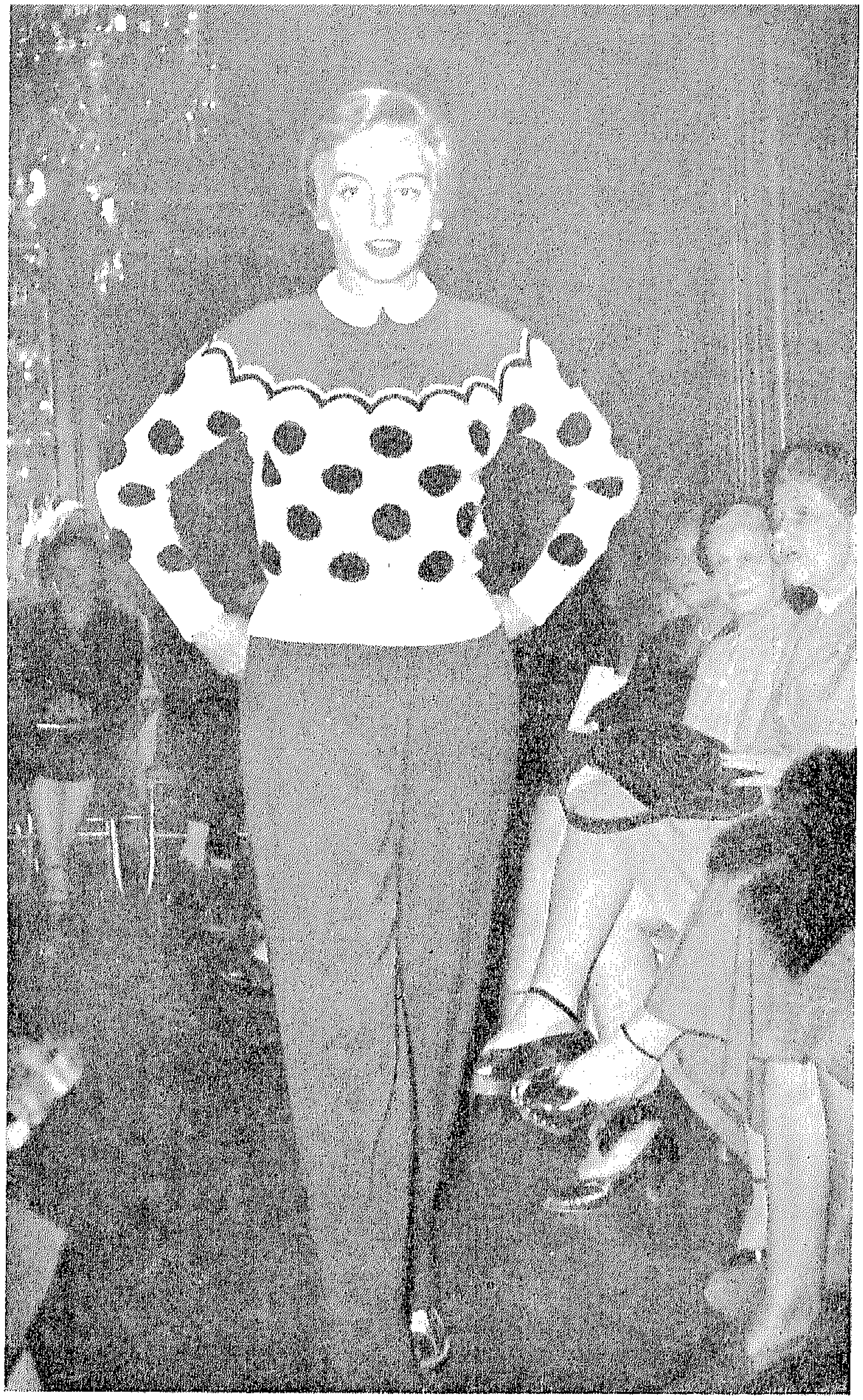
انه بلا شك فرنان أوبرى الفنان الموهوب الذى استطاع أن يدرس تقاطيع الوجه وطابعه وهيئته العامة وتعبيراته فوصل بذلك وبفضل بعض تغييرات فى التسريحة وبحيل الماكياج أن يعطى للوجه أكبر قسط من السحر فى محيط طابعه الخاص

لقد كان فرنان أوبرى حلاقا بل أستاذا فى الحلاقة · ولكنه كان يهدف دائما لان يكون أبعد من ذلك · وبينما كان يعقص ويصفف شعور أجمل نساء باريس وأكثرهن أناقة كان يفكر فى مشكلات شكل الوجه وتقاسيمه · كان يقول فى نفسه ان كان للتسريحة هذه الاهمية الزائدة بالنسبة لجمال الوجه فانه يجب أن يكون هناك انسجام تام بين التقاسيم وتنظيم الشعر ·

ان الموضة تحكم على الجنس الضعيف بالعبودية فتجعله يرضخ أحيانا لتسريحات لا تلائم طابعه · وان الشعر المسبل أو المتماسك أو المسدل على الكتفين أو المقصوص الى ما فوق الاذن قد يوافق البعض ولا يوافق البعض الاخر · لذا رأى فرنان أوبرى أن يتدخل فى مسألة الانسجام هذه · ويقوم فرنان أوبرى قبل تجميل الوجه بدراسة صاحبته والتحدث اليها والاستفهام عن مزاجها وطباعها وذوقها ثم يطلب اليها أن تضحك وأن تبتسم ليعرف ما يليق بها وما لا يليق · ويستطيع هذا الفنان أن يفعل أكثر من ذلك للسينما والمسرح والصور الفوتوغرافية فيعطى للممثلة السينمائية الطابع الذى يريده لها ويجعل وجهها يعكس مختلف الشعور والاحاسيس · وفى استطاعته أيضا أن يكبر الصغيرة ويصغر الكبيرة فيجعل الشابة عجوزا شمطاء

ذلك هو فن فرنان أوبرى نقدمه لك على هاتين الصفحتين لتلمسى بنفسك كيف استطاع ان يصنع من وجه الممثلة مارى ديم هذه الاوجه الستة المختلفة

لقد أقيم فى باريس هذا الموسم أسبوع أطلق عليه أسبوع الصوف . واشترك فيه عدد كبير من بيوتات الموضة . وأثبت هذا المعرض انه يمكن للسيدة أن تظل أنيقة ان هى ارتدت من رأسها الى أخمص قدميها منتجات الصوف المحبوك . وهانحن أولاء ياسيدتى نطوف بك فى أنحاء هذا المعرض ونقتطف لك ما راقنا من معروضاته ونقدمه لك على هاتين الصفحتين



جيرسيه أبيض محلى بدوائر سوداء والفستونات حمراء

ابتكر جان بارتيه هذه القبعة الغريبة لقد صنعت كلها من (كريات) الصوف ذات الالوان المختلفة وقد برزت فى أعلى القبعة ابرتان تريكو على هيئة الريش الذى يحلى القبعات

حذاء أسود من التريكو المحبوك باليد

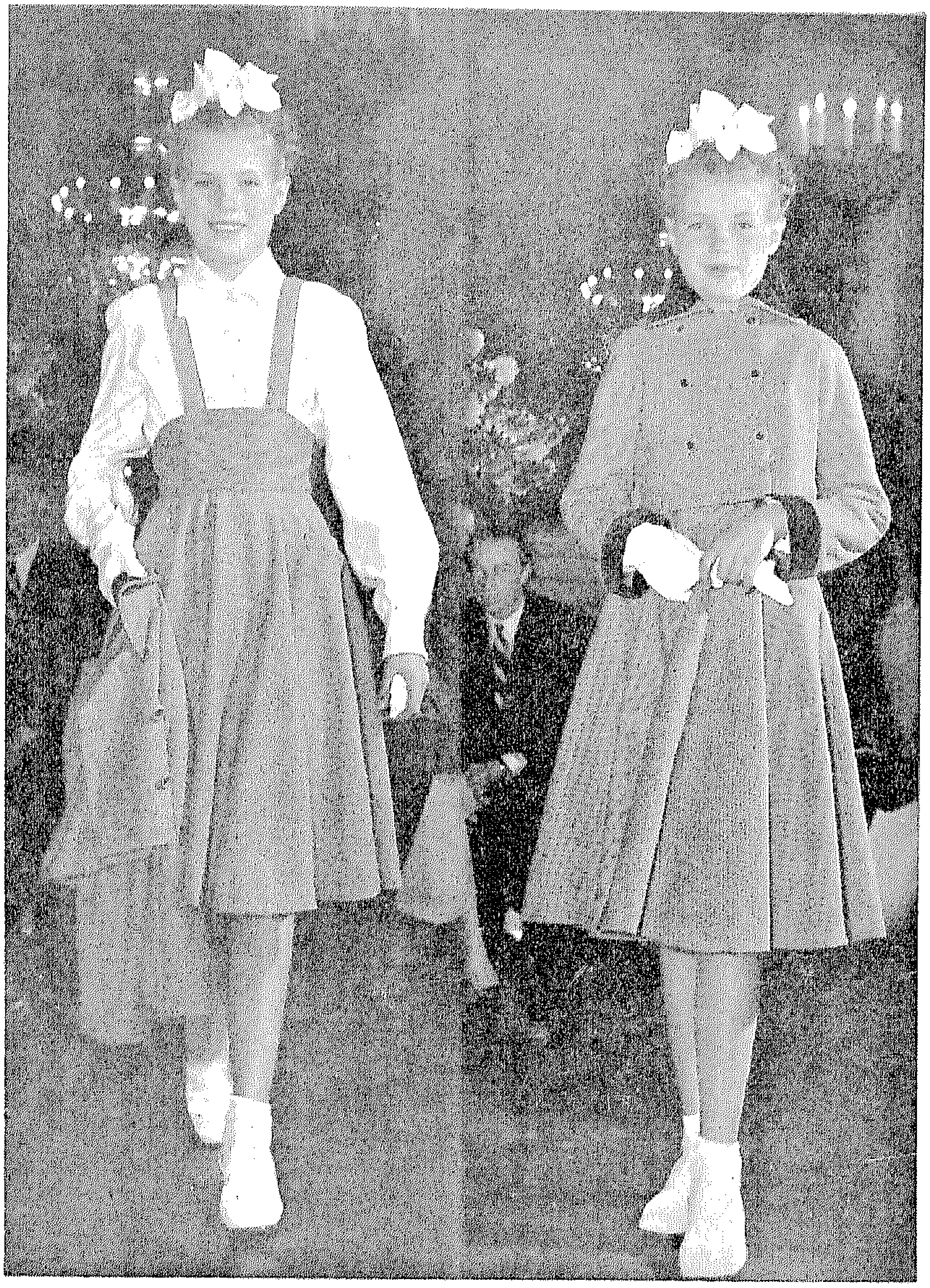
ارتدت هذه الحسناء جرسيه أبيض من الصوف المحبوك باليد · وقد أحاط الصوف بالرقبة احاطة السوار بالمعصم بينما حلى الصدر بهذا الرسم الجميل المصـــنوع من لونين · ابتكار (جورنال مون تريكو) ←

ثوب للنوم من الصوف الوردى · حلى بحزام من الساتان من اللون نفسه · الياقة مفتوحة والكمان فضفاضان ثم يضيقان عند المعصم · لقد لاقى هذا الثوب المحبوك باليد كل نجاح ↓

فستان لبعد الظهر من الصوف الناعم ابتكار آنى بلات ↓

لم لا يكون للبنات الصغيرات حفلات عرض للازياء كما هو الحال مع أمهاتهن؟ ألسن من الجيل الجديد؟ لقد فطنت جان سيلفان الى هذا النقص وقامت بهذا العرض مستخدمة لذلك مانكان من الجيل الجديد · وقد أدت هؤلاء الفتيات الصغيرات دورهن باتقان يحسدن عليه ·

وبرهنت حواء أنها أنيقة بطبيعتها من المهد الى اللحد ·



تايير من الصوف ذى المربعات الدقيقة (بنى وأبيض) الياقة والاساور من القطيفة البنية ، الجونلة بحمالات

معطف مبتكر للاطفال من الازرق الفاتح وقد بطن بصوف خفيف من اللون الاصفر الفاتح ·

معطف من الصوف الازرق محلى بالفرو عند الياقه وعند المعصمين · وقد وصل طرفه الى ما فوق الركبتين

القواعد العشرة للتغذية

دأب أخيرا ثلاث عالمات من علماء التغذية بالولايات المتحدة الامريكية في البحث عن احتياجات الجسم من الاغذية ووضعن في نهاية بحثهن عشرة أسئلة سأذكرها لك هنا مع تعليق عن كل سؤال ...

سلي نفسك هذه الاسئلة واحدا واحدا فان كانت اجابتك عن كل سؤال بكلمة (نعم) فأنت تتغذين تغذية صحية ولن تشكى في يوم ما بأمراض نقص التغذية أما اذا كانت اجابتك على سؤال أو أكثر بكلمة (لا) فأنت عرضة للاصابة بأمراض سوء التغذية وباضطراب الجهاز الهضمى فحاولى أن تصلحى نظام غذائك :

وفيما يلى هذه الاسئلة وتعليق على أهميتها :

أولا :

هل تشربين يوميا فنجانا على الاقل من اللبن الطازج؟

(اعلمى ان فنجان اللبن الطازج يحتوى المواد البروتينية اللازمة لنمو جسمك واصلاح بعض أنسجته التالفة كما يحتوى على الاملاح المعدنية اللازمة للعظام والاسنان والاعصاب هذا علاوة على فيتامينات (ا) ، (ب ، (د) وكلها تحصن جسمك ضد الاصابة بالامراض .

ثانيا :

هل تتناولين وجباتك الثلاثة فى مواعيد منتظمة ؟

(يجب أن يكون لك مواعيد منتظمة تتناولين خلالها وجباتك الرئيسية وخير ميعاد للافطار هو السابعة صباحا وللغذاء الثانية بعد الظهر وللعشاء الثامنة مساء فذلك يعطى راحة كافية لاعضائك وتسير عمليات هضم الطعام سيرها الطبيعي .

ثالثا :

هل ترفضين تناول أى نوع من أنواع الطعام مهما كان قليلا بين وجبات الطعام ؟

(احذرى تناول أى شيء بين فترات وجبات الطعام اذ أن ذلك يقلل شهيتك عند تناول الوجبة الرئيسية كما يعد ارهاقا للمعدة والامعاء وبالتالى اضطراب فى عمليتى الهضم والتمثيل ولا مانع من تناول السوائل بين الوجبات)

رابعا :

هل تتناولين يوميا صنفا أو أكثر من الخضروات الورقية سواء كانت طازجة أم مطبوخة ؟

(الخضروات الورقية وخضروات السلاطة مصادر جيدة للاملاح المعدنية والفيتامين وتضم ٢ — ٣ فى المائة الياف سليلوزية تساعد الامعاء على طرد نفاياتها الضارة الى التقسيم فتدرأ عنا الامساك فاجعلى دائما للسلاطة مكانا ظاهرا بمائدتك)

خامسا :

هل تأكلين فاكهة طازجة ولو ثمرة واحدة يوميا ؟

(الفواكه الطازجة مستودع عظيم للاملاح المعدنية والفيتامينات وكذا السكريات الذاتية الجاهزة للتمثيل كما أن الاحماض العضوية التى بها تساعد على هضم الاغذية البروتينية كأنواع اللحوم والاسماك والبيض وغيرها

سادسا :

عند البدء فى تناول الطعام هل تجدين عندك شهية له أم تجلسين الى المائدة لان ميعاد الطعام قد حل ؟

(عالجى دائما فقد الشهية فلا تكون ألوان طعامك متشابهة وعلى وتيرة واحدة وغيرى مكان مائدتك من وقت لآخر واحذرى تناول القهوة والشاى قبل ميعاد الوجبة بساعتين واذا شعرت بألم فى أى جزء من أجزاء جسمك فاعرضى نفسك على الطبيب فى الحال

سابعا :

هل ترفعين يديك عن الطعام وأنت تشتهينه ؟

(اياك والافراط الزائد فى تناول وجبة الطعام حتى لا تصابين بالتخمة واعلمى أن الافراط والنهم فى الطعام سيعرض الجسم للاصابة بأمراض القلب والكبد والكليتين كما أن هناك أمراضا أخرى تنجم عن التخمة أهمها ضغط الدم وتصلب الشرايين والامساك المزمن)

ثامنا :

هل تشربين على الاقل أربع كوبات من الماء يوميا؟

(الماء يعد الوسط الذى تنتقل فيه الحياة من جزء الى آخر فى الجسم وهو السائل المذيب لجميع الاغذية المهضومة كما انه لازم لعمليات الهضم والامتصاص والافراز فتتطلب وجبة الغداء وحدها كوبين من الماء على الاقل لانها الوجبة الرئيسية فى الاربع وعشرين ساعة)

تاسعا :

هل يدخل فى كل وجبة من وجباتك صنف أو أكثر من الطعام الذى يحتاج الى مضغ شديد ؟

(يجب ألا تقتصر الوجبات على الاغذية اللينة بل من الضرورى احتواؤها على أغذية صلبة ذات الياف خشنة لتقوية عضلات الفم واللسان وكذا الاسنان وبغيرها يكون الهضم رديئا وتفقد الامعاء قوتها على الانقباض والانبساط)

عاشرا :

هل تتناولين كل وجباتك الغذائية براحة ومهل ؟

(اياك من سرعة ازدراد الطعام بل تناوليه ببطء حتى يتم اختلاطه بلعاب الفم فلا تصابين بسوء الهضم وقد حدد العلماء مدة تناول الافطار بخمسة وعشرين دقيقة والغداء بعشرين دقيقة

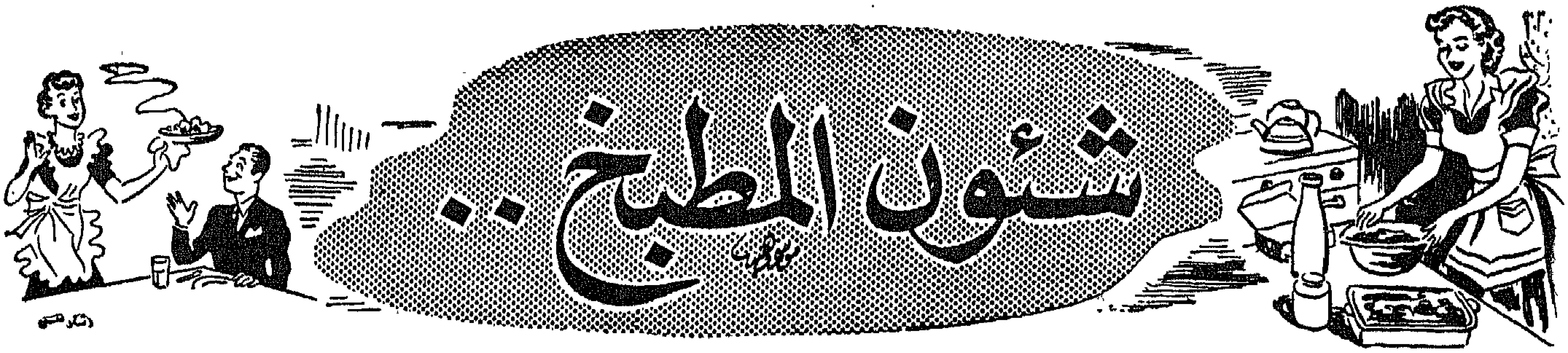
طاهر حسن درة

اخرجى الى السوق بنفسك !

من الخطأ ياسيدتى أن تعتمدى على الخدم فى شراء لوازم بيتك ، والواجب يقتضيك أن تخرجى الى السوق بنفسك ، لتنتقى بيدك أجود الاصناف ...
فأنت وحدك التى تستطيعين شراء أجود مافى السوق بأحسن الاسعار ، أما الخادم فقد يحمل اليك أردأ مافى السوق ، طمعا فى بضعة مليمات تعود عليه !.

ولاتظنى ياسيدتى أن خروجك الى السوق ينتقص من كرامتك كربة بيت ، انها مهمة من اختصاصك أنت ، وليكن برفقتك الخادم ، يحمل لك السلة ، ويصحبك الى الجزار ، والبدال ، وبائع الخضر ، والفكهانى ! ...

كثيرا مانرى فى الاسواق العامة السيدات الغربيات فى كامل زينتهن . يحملن السلال ، أو يحملها لهن الخدم ، يناقشن الباعة الحساب ، ويحددن للجزار الاجزاء التى يفضلنها ، ولايشعرن بغضاضة ، لانهن انما يؤدين واجبا من واجباتهن ! ...



الطماطم المحشوة بفتات الخبز

المقـــادير :

١ رطل طماطم مستديرة وجامدة
٢ ملعقتان كبيرتان من سمن
١ ملعقة صغيرة بصل مفروم
١ ملعقة صغيرة مقدونس مفروم
٢ ملعقتان كبيرتان من فتات خبز جاف
١ بيضة
ملح وفلفل ـ بهار

الطريقـــة :

١ ـ اغسلى الطماطم وجففيها ثم أزيلى جزءا من أعلاها بسكين حاد مع الاحتفاظ به كغطاء

٢ ـ قورى قالب الطماطم باحتراس لازالة اللب والبذور واحتفظى به

٣ ـ ضعى السمن فى كزرولة فوق النار حتى يتحلل فأضيفى قلب الطماطم المتخلف من التقوير ويترك فوق النار الهادئة حتى تلين قطع الطماطم ثم يرفع من على النار

٤ ـ يضاف البصل والمقدونس المفروم وفتات الخبز والملح والفلفل والبهار للمزيج السابق ثم اضربى البيضة وأضيفيها الى الاشياء السابقة ويقلب الجميع

٥ ـ يعاد الجميع فوق نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ المزيج ولاحظى عدم غليانه ثم يبعد عن النار

٦ ـ املئى الطماطم بالحشو السابق وتغطى كل واحدة بالغطاء المنزوع منها

٧ ـ ترص الطماطم فى صينية مدهونة بالسمن وتوضع فى فرن هادىء جدا حتى تلين ولاحظى الاحتفاظ بشكلها وعدم تشققها

٨ ـ ترص فى طبق مستطيل فوق طبقة من الخس المفروم وتقدم .

تورتة المشـــمش

المقـــادير :

٧ أوقيات دقيق
٣ أوقيات زبدة
١ فنجان شاى كبير من سكر بودره
٢ بيضتان
نصف فنجان شاى لبن
١ ونصف ملعقة صغيرة خميرة بيكنج بودر
نصف ملعقة صغيرة فانليا
٢ ملعقة مربة مشمش للحشو

للزخرفة :

٢ أوقيتان من الزبدة
٣ أوقيات سكر بودره ناعم جدا
قليل من الفانيليا
جوز مقشر ومقطع أنصافا

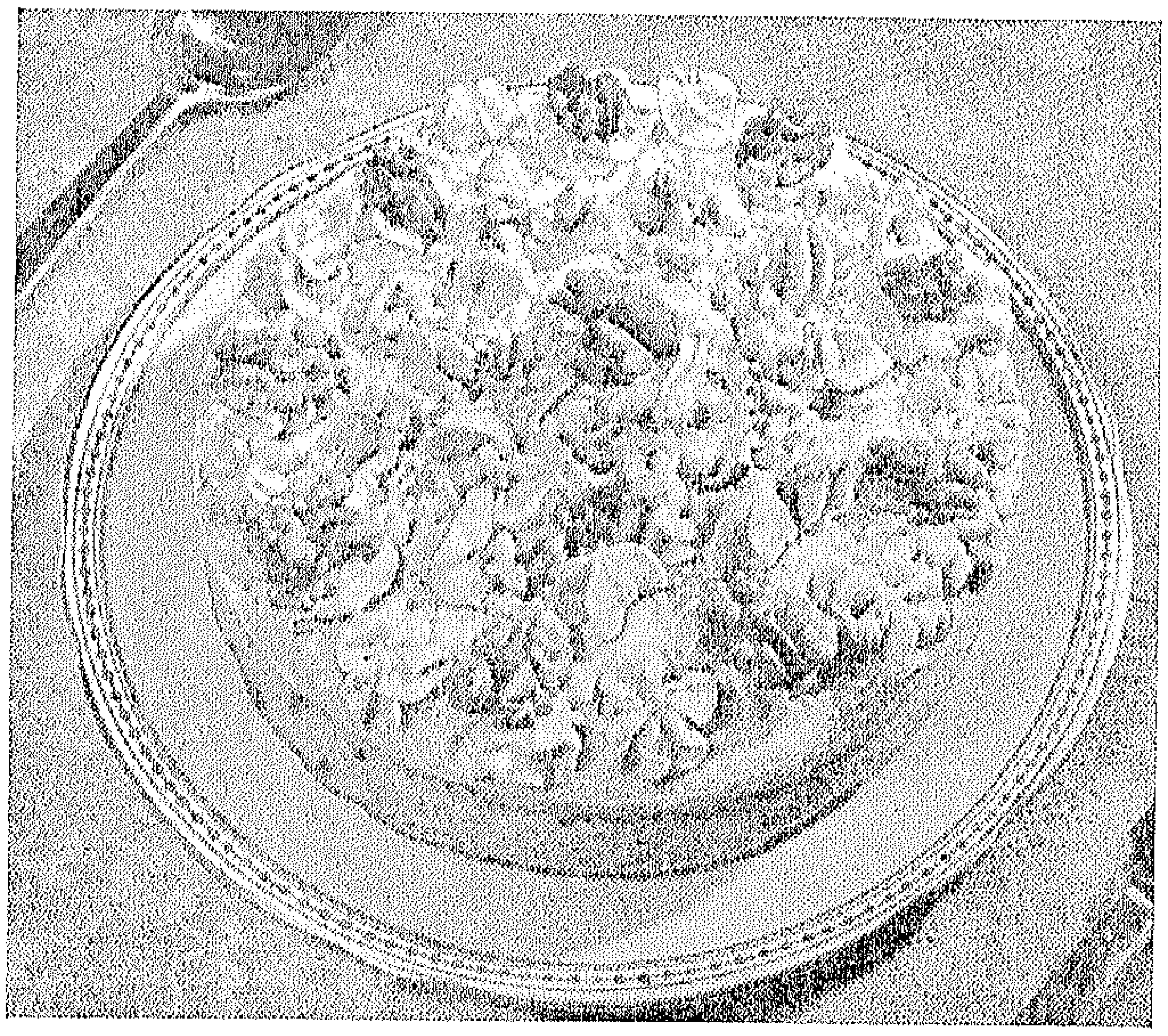
الطريقـــة :

١ ـ ابدئى بعمل الكعكة أولا بأن تنخلى الدقيـــق والخميرة معا

٢ ـ اضربى الزبد جيدا حتى تصير ناعمة ثم أضيفى اليها السكر تدريجيا مع الاستمرار فى الضرب حتى يصير المزيج هشا كالكريمة

٣ ـ آفصلى صفار البيض عن زلاله

٤ ـ أضيفى نصف مقدار الصـــفار آلى مزيج الزبدة واضربيه جيدا حتى يمتزج الجميع جيدا ويحسن دائمـــا اضافة ملعقة دقيق فى هذه المرحلة لتسهل عملية المزج وتمنع حدوث كلاكيع . ثم كررى نفس العملية مع باقى مقدار الصفار



٥ ـ أضيفى باقى مقدار الدقيق بالتناوب مع اللبن مع الاستمرار فى الضرب حتى يمتزج الجميع تماما ثم أضيفى الفانيليا

٦ ـ اضربى زلال البيض حتى يجمد ثم يضاف بخفة جدا للعجينة السابقة مع اجتناب الضرب

٧ ـ أعدى قالبين مستديرين قطر كل واحـد ٨ س م وادهنيهما جيدا بالسمن ثم صبى العجينة فيهما بالتساوى

٨ ـ توضع فى فرن متوسـط الحرارة لـمدة ٢٥ دقيقة حتى تنضج

٩ ـ تنزع كل من الكعكتين بخفة فوق منخل سـلك وتترك حتى تبرد تماما

١٠ ـ عند ما تبرد تماما توضـــع كعكة فوق الاخرى ومربى المشمش بينهما وتلصقان جيدا

١١ ـ رشى سطح التورتة رشا خفيفا بقليل من سكر البودرة ثم ابدئى زخرفتها جيدا

زخرفة التورتة :

١٢ – رشى سطح التورتة رشا خفيفا بقليل من سكر البودرة ثم ابدئى زخرفتها بالحلوى بالطريقة الآتية :

١٣ – انخلى سكر البودرة جيدا من منخل حرير أو شاشة

١٣ – اضربى الزبدة جيدا وأضيفى اليها السكر المنخول مع الاستمرار فى الضرب حتى تصير هشة كالكريمة ثم أضيفى الفانيليا

١٥ – ضعى مزيج الحلوى السابق فى كيس الحلوى . المركب عليه بلبلة بشكل الوردة وابدئى بزخرفة سطح التورتة بوردات من حلوى الزبدة بجانب بعضها ثم بوحدات من أنصاف عين الجمل .

١٦ – ضعيها فوق طبق مسطح مغطى بورقة دانتيل كما هو مبين بالرسم وتقدم للاكل .

حساء الخس

المقـادير :

- ثلاثة أرباع رطل من الخس الاخضر الخارجى
- ٣ فناجين كبيرة ماء أو بهريز
- ١ بصلة صغيرة
- ملح وفلفل
- ٢ فصان من الثوم
- ١ بطاطسة متوسطة الحجم
- ١ شريحة خبز أفرنكى
- ٢ فنجانان كبيران من لبن

الطريقـة :

١ – اغسلى ورق الخس وجففيه من مائه ثم اضغطيه ويكبس بقوة فوق بعضه داخل المكيال للحصول على مقدار ثلاثة أرباع الرطل المطلوبة

٢ – ضعى الخس مع الماء أو البهريز فى كزرولة

٣ – قشرى البصلة والثوم والبطاطس وقطعى كلا الى حلقات رفيعة ويضاف الجميع الى الخس فى الكزرولة ثم تضاف قطعة الخبز

٤ – ارفعى الجميع فوق النار حتى يغلى ثم تهدأ النار ويترك فوق النار الهادئة حتى ينضج تماما لمدة نصف ساعة

٥ – تصفى وتهرس خلال منخل سلك ثم أضيفى اللبن ويقلب الحساء وترد ثانيا فى كزرولة نظيفة وتعاد على النار الهادئة حتى تغلى فيضاف الملح والفلفل ويضبط الطعم

٦ – تغرف فى الفناجين أو السلطانيـة وتقـدم للاكل

سلطة الرنجة

المقـادير :

- ١ رنجه كبيرة
- ربع أقة بطاطس مسلوقة
- ٢ بنجرتان
- قليل من الخل
- ٤ ملاعق كبيرة صلصة مايونيز
- ملح وفلفل

الطريقـة :

١ – قشرى الرنجة واخليها من الشوك ثم قطعيها الى مكعبات صغيرة

٢ – اسلقى البطاطس وقشريه ثم قطعيه الى مكعبات وكذلك البنجر

٣ – اخلطى الخضر المقطعة مع الرنجة فى سلطانية ويرش بقليل من الخل ثم أضيفى الملح والفلفل واضبطى الطعم

٤ – حضرى طبق السلطة الخاص وافرشى قاعه بورق الخس وضعى فوقه السلطة

٥ – يغطى سطح السلطة بصلصة المايونيز ثم زخرفى السطح خيرا برشه بقليل من المقدونس المفروم رفيعا

طعامك فى يناير

الاحد أول يناير
لحم بفتيك، بازلاء خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل ، صينية بطاطة

الاثنين ٢ يناير
مسقعة قنبيط ، مكرونة بالصلصة البيضاء، سلطة بنجر ، كستردة بالكرملة

الثلاثاء ٣ يناير
قرع مكمور ، أرز مفلفل، سلطة خضر، فاكهة

الاربعاء ٤ يناير
لحم بالدمعة ، قلقاس بالخضرة ، أرز بشعرية ، مخلل ، فاكهة

الخميس ٥ ينار
أسفاناخ بالبيض ، أرز بالطماطم ، سلطة بنجر ، بودنج البابا

الجمعة ٦ يناير
كبده وكلاوى مشوية ، فاصوليا مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة

السبت ٧ يناير
سمك مقلى ، كزبرية السمك ، سلطة طحينة ، بطاطة بالبرتقال

الاحد ٨ يناير
كفتة اللحم المحمرة ، خرشوف بالعصاج ، مكرونة بالصلصة البيضاء سلطة خس، فاكهة

الاثنين ٩ يناير
بصارة ، مخلل ، فاكهة

الثلاثاء ١٠ يناير
لحم بالتربية ، محشو كرنب ، بطاطس مكمورة سلطة خضر ، فاكهة

الاربعاء ١١ يناير
لحم بالدمعة ، خبازة ، أرزمفلفل، سلطة بطاطس مهلبية بالشيكولاته

الخميس ١٢ يناير
بفتيك، تورلى، أرز مفلفل سلطة خضر ، فاكهة

الجمعة ١٣ يناير
دقية الخرشوف بالفول الرومى ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر، رستو اللحم المفروم ، فاكهة

السبت ١٤ يناير
حساء العدس ، عدس مطبوخ ، أرز مفلفل ، بصل أخضر وفجل ، فاكهة

الاحد ١٥ يناير
دجاج محمر ، حساء بالتربية ، كشك ، دمعة سلطة خضر ، بودنج الخبز بالزبد

قبل أن تتزوجي

يجب أن تعرفي هذه الاشياء :

- ◆ اهتمي بالمطبخ وتعلمي فنون الطهي
- ◆ يحب الرجل الزوجة التي تهتم بنظام بيتها وتعد له ملابسه الداخلية أولا بأول .
- ◆ أن بيدك مفتاح سعادة البيت وتعاسته
- ◆ لا تتجاوزي ميزانية المنزل الشهرية بحال من الاحوال
- ◆ لا تغالي في وضع الاصباغ والمساحيق على وجهك ولتكن ملابسك في غاية من الاحتشام فان الزوج لا يحب التبرج الزائد .
- ◆ كوني ديبلوماسية مع حماتك واعلمي انها أعطتك على الرغم منها أغلى شيء عندها . قدري ظرفها وكوني حليمة معها رفيقة بها .
- ◆ أخطر سنوات الزواج هي السنة الاولى فان جزت امتحانها ضمنت لنفسك ولزوجك عيشة هنيئة
- ◆ لا تصدقي القصص التي يكتبها الروائيون عن الحب والزواج فانها تفسد خيالك وتصدمك بالواقع الذي غالبا ما يكون خلاف ما كنت تقرئين .
- ◆ لا تنسى ان الخطوبة لا تكشف عن طباع زوجك كلها فكوني على استعداد لمجابهة بعض المفاجآت
- ◆ اعلمي ان الخطيب يصرف بكرم حاتمي . فهو يبعث اليك بباقات الزهور وصناديق الشيكولاتة والهدايا لا لغرض الا ليغزو قلبك .
- ◆ ان التضحية أساس السعادة الزوجية
- ◆ حياتك وأنت في منزل والديك تختلف كل الاختلاف عن حياتك مع زوجك . ففي الاولى لا مسئولية عليك في حين انك مسئولة تقريبا عن كل شيء وأنت في الثانية .

أسرار التنظيف

كل شيء نظيف محبب الى النفس ممتع للنظر، وليست العبرة في الجمال والذوق مقصورة على الاشياء الثمينة أو الاثرية أو المستحدثة — وذلك في الاثاث — بل انها تعود الى التنسيق والنظافة بقدر كبير .

والتنسيق يختلف بين كل فرد وآخر تبعا لاختلاف الطباع وتباين الامزجة ولكن النظافة أمر يمكن لكل فرد أن يأخذ منه بقدر واف اذا ما وضعه نصب عينيه . ونظافة الاثاث والادوات والامكنة هي ما يجب على السيدة أو الآنسة أن تهبها جزءا كبيرا من وقتها المخصص لمنزلها ، وأكثر الامكنة احتياجا للنظافة دائما هو المطبخ . ذلك لانه مملكة السيدة الحقيقية ولانه هو العنوان الصادق على ما تتصف به ربة المنزل من نظافة أو قذارة . ولسنا نعني بالنظافة الاقتصار على تنظيف المكان من الغبار والاتربة والقاذورات بل نعني بذلك أيضا بقاء أثاث المطبخ وأوانيه في حالة دائمة من النظافة .

فأثاث المطبخ مثل الدواليب والمناضد الخ اذا كان سطحه من السيلولوز اللامع فانه يجب المحافظة على بريقه وأفضل السبل لذلك هو غسل هذه الاسطح السيلولوزية بماء دافيء مذاب فيه بعض من الصابون ثم تغسل بعد ذلك بماء عادي وتجفف بقطعة قماش ناعمة

أما الاثاث المغطى بالميناء أو بالزجاج أو الاواني المصنوعة من النوعين السابقين فيمكن تنظيفها باستعمال المواد المنظفة المصنوعة على هيئة عجائن

والاحواض هي مصدر التعب الاول لربة المنزل فهي أكثر الاماكن تعرضا للقذارة كما أنها أصعبها تنظيفا ، فكثيرا ما تجد ربة المنزل نفسها مدفوعة الى تنظيف الحوض من دهن علق بسطحه أو بقع لوثته حتى يعود نظيفا وهنا يجدر بنا أن نشير على السيدة بالحذر من تلوث الحوض بالبقع فهذا يوفر جهدا كبيرا وأكثر مايضايق السيدة في الاحواض هو انسداد بالوعاتها ويرجع السبب الاكبر في ذلك الى غسل أباريق الشاي في الاحواض وتراكم أوراق الشاي المستعملة في البالوعة وما شابهها ولتجنب ذلك تضع السيدة مصفاة متحركة يمكن نزعها بسهولة فوق بالوعة الحوض وترفعها وتلقى ما بها في الاناء المخصص لتجميع القاذورات مع غسل الحوض بالماء الساخن بعد الانتهاء من الاعمال المنزلية مرة كل يوم وغسله على الاقل مرة في كل أسبوع بماء ساخن مذاب فيه مادة الصودا ليحتفظ الحوض بنظافته .

أما الادوات الصحية المصنوعة من الصيني فتنظف اما بالماء والصابون أو بمنظف لا يدخل في تركيبه الصابون أو بالتربينتين أو بالكحول الابيض أو بالبرافين وأفضل ما يجب اتباعه هو تنظيفها بفرشاة ناعمة كل يوم وغسلها مرة في الاسبوع بماء ساخن مذاب فيه صابون .

أما الاثاث العادي فيتبع في تنظيفه استعمال الشحم المخصص لهذا الغرض .

هـذه ياسيدتى بعض الاختبارات التى تساعدك على معرفة طفلك معرفة تامة عليك فقط أن تجيبى على الاسئلة بدقة متناهية ٠

النضوج الجسمى : ـ

١ ـ هل يستطيع طفلك أن يسيطر على حركات عينه؟ كأن يغمض عينا واحدة مثلا؟

٢ ـ هل فى امكانه أن يميز بين المربع والدائرة ؟

٣ ـ هل يستطيع أن يصغى بانتباه ؟

٤ ـ هل فى مقدوره أن يفرق بين الاصوات ؟ صوت النفير ، الجرس ، ماء جارى باب يقفل ؟

٥ ـ هل يستطيع أن يظل ساكتا فترة قصيرة ؟

٦ ـ هل يتكلم بطلاقة أو أن لغته ما زالت بها بعض الكلمات غير مفهومة ؟

٧ ـ هل يسيطر على عضلاته بالقدر الذى يستطيع منه أن يلون رسما دون أن يتجاوز حدوده ؟

٨ ـ هل يميز بيين الالوان ؟

النضوج العقلى :

١ ـ هل فى امكانه أن يقص حادثا رآه بتسلسله المنطقى ؟

٢ ـ هل يستطيع عندما يقص قصة ألا يخرج عن الموضوع ؟

٣ ـ هل يحفظ الاغانى التى يتلقنها فى المدرسة ؟

٤ ـ هل يذكر العناوين ؟

٥ ـ هل يعرف طريقه فى الحى الذى يقطن فيه ؟

٦ ـ هل يجيب على الاسئلة بتعقل ؟

٧ ـ فى القصص التى تقصينها عليه ٠ هل يتعجل الحوادث ؟

٨ ـ هل يستطيع أن يعبر عن أفكاره ؟

٩ ـ هل فى استطاعته التعليق على الاشياء ؟

١٠ ـ هل يرغب فى تعلم معنى بعض الكلمات الغريبة عن لغته العادية ؟

١١ ـ هل يحب سماع القصص وحكايتها ؟

١٢ ـ هل يعرف استعمال عدد من الاشياء التى يراها؟

١٣ ـ هل يستطلع الاشياء الجديدة بالنسبة له ؟ هل يحتفى بها وهل يحاول أن يتعلم طريقة استعمالها ؟

النضوج العاطفى :

١ ـ هل يشعر بالسعادة فى جو غريب عن جوه ؟

٢ ـ هل يحتمل أن تتركيه لبضع ساعات ؟

٣ ـ هل يثق فى نفسه ؟

٤ ـ هل يتكلم بدون تحفظ ؟

٥ ـ هل فى استطاعته أن يقتسم مع غيره من الاطفال اللعب التى فى حوزته ؟

٦ هل يفهم قواعد بعض الالعاب ؟

٧ ـ هل يقبل أن يخسر فى الالعاب التى يشترك فيها هو وغيره من الاولاد ؟

٨ ـ هل هو أنيس مع غيره من الاطفال وهل يحاول أن يتحبب اليهم ؟

النضوج الاجتماعى :

١ ـ عندما يكون بصحبة غيره من الاطفال اقترفوا ذنبا هل يقبل نصيبه من المسئولية دون أن يرمى الخطأ كله على غيره ؟

٢ ـ هل هو زميل طيب ؟

٣ ـ هل يحب وجود غيره من الاطفال ؟

٤ ـ هل يحترم حقوق الاخرين ؟

٥ ـ هل يجعل الاخرين يحترمون حقوقه دون أن يلجأ الى سلطة شخص كبير أو الى قوة بنيته ؟

الأمهات

انك تتمنين أيتها الام أن يكون لك أبناء أقوياء البنية ، موفورى الصحة والنشاط ولتحقيق هذه الامنية يشترط أن ترضعى أطفالك كميات كافية من اللبن وأن يكون لبنك غنيا بالعناصر الغذائية التى تدعم بنيتهم وتقوى عظامهم ، فتناولى كل يوم فنجان ٠٠ أو عدة فناجين من أوفالتين اللذيذ الذى يجعل لبنك غزيرا نافعا، يبنى أجساما قوية لأولادك تنفعهم على مر الايام

أوفالتين

الغذاء القوى

رجل من ورق ..

للاستاذ محمد طلبه رزق

أجبت دعوة صديقى سعد الدين بك وهدان الى رحلة نيلية قصيرة لا تسغرق أكثر من نهار يوم واحد قد نظمها نادى أسبورتنج الرياضى لمشتركيه وأصدقائهم ..

وفى صباح يوم الجمعة الباكر كنا على ظهر الباخرة (سودان) وقد هيئت لتلك الرحلة وأعدت لها اعدادا خاصا ورست على شاطىء النيل فى روض الفرج منذ الفجر وركبت فيها أجهزة تكبير الصوت . وما كادت الساعة تصل السادسة حتى تحركت الباخرةميممة صوب الشمال ثم بدأت أنغام الموسيقى تنساب راقصة متلاعبة مع أنسام الصباح الندية المنعشةوداعية الركب الى الانتشاء ثم الى التحرك ثم .. الى المخاصرة والرقص .. والغناء والفكاهة ..

وظل اللهو والسمر فوق سطح الماء بين الضفتين الخضراوين وفى أنسام الصباح علىهذا النحو البديع حتى وصلت الباخرة جنات مصر الفينانة التى تجرى من حولها الانهار ، وعلى حافة هذه الجنات فى القناطر الخيرية رست الباخرة

وتحدث رائد الرحلة فى الميكروفون معطيا التنبيهات والارشادات للركب فى النزول والقصد الى مكان محدود فى الحدائق ..

وفى الحق كان صباحا رائعا من أجمل وأصفى أيام الحياة .. وقد كنت غريبا على أعضاء الرحلة ليس لى من ألجأ الىمودته وصداقته منهم سوى صديقى سعد الدين بك وأسرته وحتى صديقى هذا وأسرته كانوا مشغولين عنى – بعض الانشغال – بلهوهم ومرحهم .. وكانت تلكالغربة أو الوحشة فرصة أخلو فيها الى نفسى والى هذا الهواء الطلق يأتينى من كل صوب فتتفتحله نفسى وقلبى وتنتعش به روحى ، وتتجدد به حياتى كلها ...

وحطت أفكارى على أسرة مجاورة لاسرة صديقى وهى أسرة ليس منشك فى ثرائها الكبير ولكن الانسان الفرد الذى اجتذب انتباهى من أفراد هذه الاسرة كان رجلا فى حدود الاربعين لو تجسدت الارستقراطية المتعالية المترفعة انسانا ، لما كانت غير شوكت بك هذا. طويل القامة فى جسمه بسطة وفى وجهه صرامة وجهامة ، وفى بشرته سمرة لطيفة محببة ، وعلى عينيه عوينات أنيقة خضراء قاتمة . وكان شكله حادا لا ترى فيه عوجا ولا انعطافا شفتاه مزمومتان ممطوطتان الى الامام . وكتفاه مبسوطتان مطروحتان للخلف كأنه جندى شاكى السلاح

الواقع أن هذا الانسان صار مسلاتى فى هذه الرحلة البديعة التى لم أشارك فيها برقص أو غناء فقد وجدت فيه دراسة عجيبة لطيفة ، صرفتنى فى غير أسف ، عن كثير من مباهج الرحلة .

وما كانت عينى تنصرف عنه حتى تعود اليه سريعا كأنما فيه جاذب يجذبها نحوه.. يا ربى .. يا ربى لم خلقت هذا الانسان فى هذا السمت الجامد ، الصامت المتجهم ، المتعالى للسماء ، المترفع عن الصحاب والرفاق ومرحهم وسمرهم ؟ .. ولم يا ربى جعلت حركاته قليلة أو معدومة ، ولفتاته نادرة أو ممنوعة ، ولفظاته يسيرة أو مقطوعة ؟ ! .. لكأننى أكاد أعتقد اننى أمام انسان من ورق ! .. بالضبط بالضبط. وهتفت من أعماقى : نعم انه انسان من ورق . ورق مقوى ورق جاف كأنه الخشب . انه صورة لنوع من الناس خلقوا هكذا أو هم قد اصطنعوا هذا الخلقواتخذوه رمزا لهم وشعارا ! .. وكان فى أسرته فتاة جميلة سمحة كأنها أخته فيها سمرته المحببة اللطيفة وتقاطيعه الدقيقة الانيقة ، لكن ليس لها طبعه المتزمت المتكلف انها على النقيض منه، رقة صوت وأناقة تعبير ، وخفة روح ، ورشاقة حركة . وكأنها كانت تعرف ما عليه أخوها من طبع وتطبع، فهى لذلك تود جاهدة لو تجعله مثلها فهى لا تنى تداعبه وتمازحه وتجره للحديث وللفكاهة جرا عنيفا .. ولكم جاهدت فى حمله على تناول الغداءمع الجميع على الارض الخضراء المكسوة ببساط الطبيعة الغض ، ولكنه – الرجل الورق – ظل واقفا فى سمته المتعالى وهيئته الكاملة لم يلن ولم يهن ولم يخضع .. حتى سترته لم يخلعها وحتى عويناته القاتمة لم ينزعها .. وتناول غداءه واقفا .. تناوله أخته حمامة فيأخذها بأطراف أصابعه من رجلها ويمزق من لحمها بحذر

وتأنق بأسنان شوكة فى يمناه .. وما تلبث أخته أن تناوله غيرها حمامة أخرى أو فخذ أوزة سمينة ، وهى ما تنى تحادثه وتسائله وتجره للحديث جرا، تسأله: ما رأيك فى هذا الحمام ياشوكت بك فيجيبها بثقل وضغط : كويس وتقول له وما رأيك فى الوزة وتسويتها ؟ فيجيب بضغط أشد : مش بطالة . وتسأله وتسأله وتمازحه وتمازجه وهو هو الورق الجاف الجامد المنتصب لا يلين ولا ينثنى ..

ياربّاه . لكم كان انتباهى لهذا الرجل كبيرا وغريبا ومنتقدا أيضا .. لكننى أقرر أننى كنت مرغما على متابعة هذا الرجل الورق مع ما فى هذه المتابعة من مجافاة للذوق ، ومن اهمال لطعامى واهمال رجاء صديقى وأسرته والحافهم بالتنبه للطعام.

وانتهى الطعام وعزفت الموسيقى ورقص القوم وغنوا ولعبوا وتفكهوا وانطلقت نفوسهم وأرواحهم فى حرية مرحة جميلة بريئة .. وكانت عيناى خلال ذلك كله أيضا ، على الرجل الورق انه كان كما هو ثابتا جامدا ، لم يستخفه طرب ، ولم ترققه موسيقى، ولم تحركه دعابة! ما هذا المخلوق ؟ .. لقد كان مشمئزا ضائقا بكل ذلك وسمعته يعترض على هذا السمر الجميل بقوله : هذا سخف .. هذا صغار وسقوط .. يجعلنا فرجة للناس ويجمعهم حولنا ... أجئتم بنا هنا لتجعلونا فرجة للفلاحين والرعاع ..

ترى . ما الذى يجعل هذا الرجل يتبسط وينفرج ويلين كبقية القوم ؟ أهكذا تقضى عليه هذه الارستقراطية أن يمضى هذا اليوم السعيد الجميل صامتا جامدا مكشرا معبسا ؟؟ .. ألا من معجزة ؟

نعم .. لابد من معجزة .. وأقبلت أخته السمحة الجميلة وبصحبتها معجزة أعنى فتاة .. فتاة جميلة رائعة الحسن ، موارة العود الاقة الخدود ، يشع منها نور باهر ، ويصدر عنها عطر فاتن . وقالت الاخت السمحة لاخيها الورق مقدمة له هذا الحسن الرائع : الانسة نزهة .. عراقية جميلة ، وزميلة نابهة ولانت قليلا تقاطيع الوجه المتجهم الصارم .. ثم .. ثم مالبث الرجل الورق أن دبت فيه بعض الروح روح النشاط والحياةوالابتسام والاحساس بالجمال . ثم ازداد الانقلاب وتحدث الرجل وتحرك ومشى متابعا الفتاة الحسناء وسمع صوته ينادى ساقى الباخرة فى شىء من التلطف ويأمره باحضار زجاجات الشراب اكراما للفتاة ذات الحسن .

وتمت المعجزة ولان الورق الجامد ، وتحدث الرجل الصارم وشارك الارستقراطى الرفيع القوم سمرهم ، فقد كان جمال الفتاة جديرا وقمينا باحداث الانقلاب وتحقيق المعجزة .

ومرت على ذلك التحول ساعة كاملة آمن القوم خلالها بمقدرة المرأة ، أية امرأة ، على فعل المعجزات .. ثم .. ثم قامت الحسناء العراقية وتأهبت للمشى، فمثل الرجل بين يديها وسألها الى أين ؟ وقالت له : أسير قليلا فى حدائق بلادكم الجميلة ، وأبدى رغبته واستعداده لمرافقتها ولكنها اعتذرت وأبدت رغبتها فى الانفراد. وسألها : أتعودين سريعا . فأجابته : أن نعم

ومضت الحسناء وظل الرجل واقفا وقد افتر ثغره عن ابتسامة جميلة وهو يتبعها بنظره حتى اختفت بين الاغصان والخمائل ..

وذهبت .. وطال غيابها وعزفت الموسيقى .. وحلا السمر .. فهل كان الرجل الورق يشارك فى ذلك ؟؟ ..

البقية ص ٤٦

أصواف تويد شفيوت

صُنع

چاكمار Jacqmar

بلندن

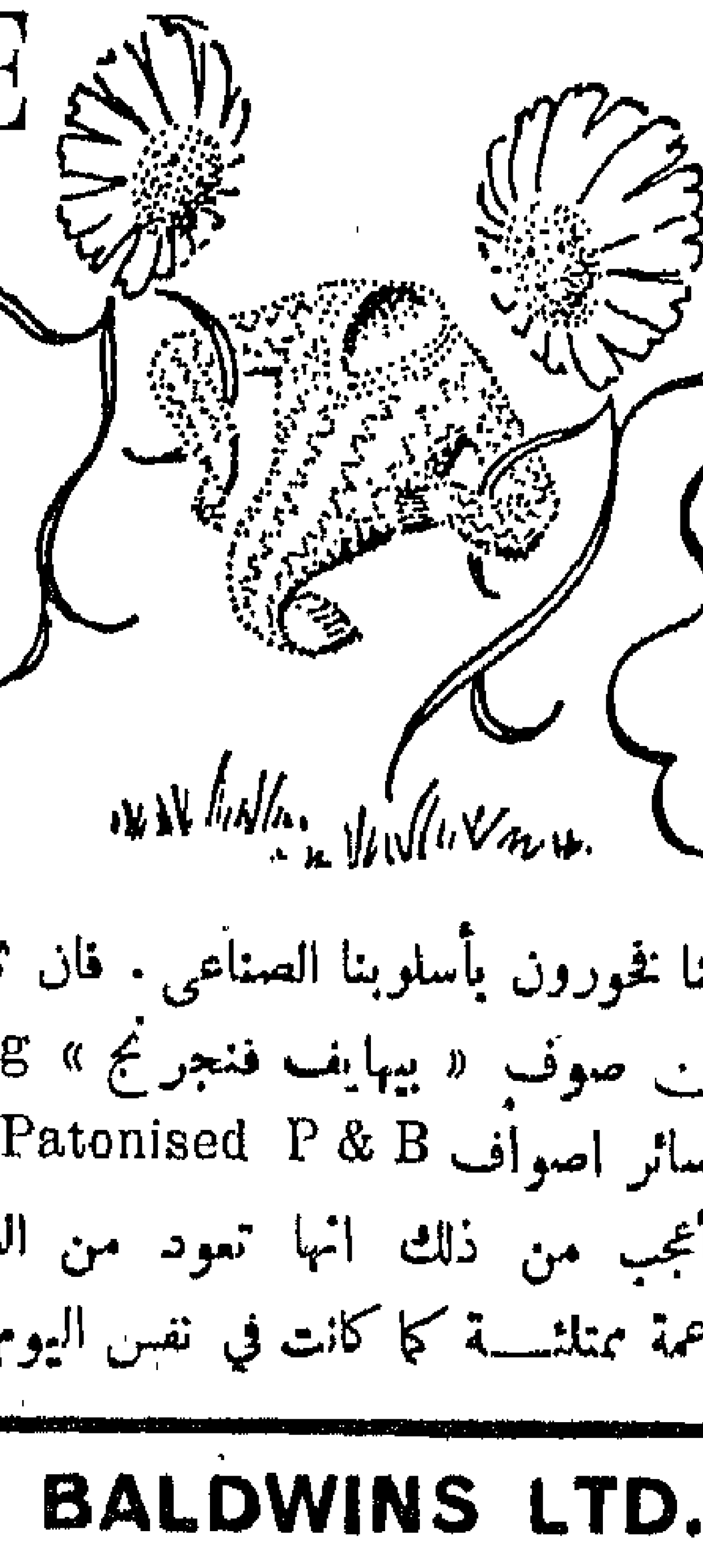
تباع الآن فى المحلات الكبرى

بالقاهرة والاسكندرية

ثياب "التريكو" المشغولة من "بيهايف"

BEEHIVE

يزيدها الماء بهاءً



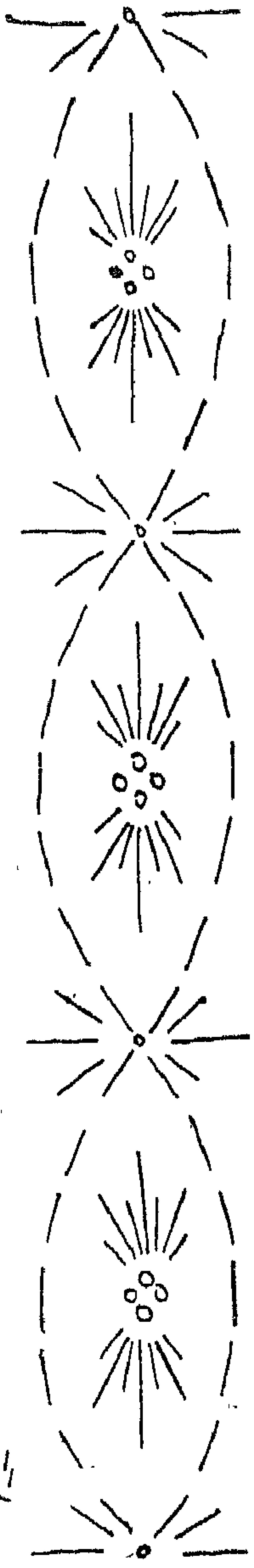
وهى تقاوم الانكماش والتمدد

اننا نخورون بأسلوبنا الصناعى . فان ثياب «التريكو» المشغولة من صوف « بيهايف فنجرنج » Beehive Fingering وسائر اصواف Patonised P & B غير قابلة للانكماش . وأعجب من ذلك انها تعود من الغسيل مراراً وتكراراً ناعمة ممتلئة كما كانت في نفس اليوم الذي حيكت فيه .

P&B

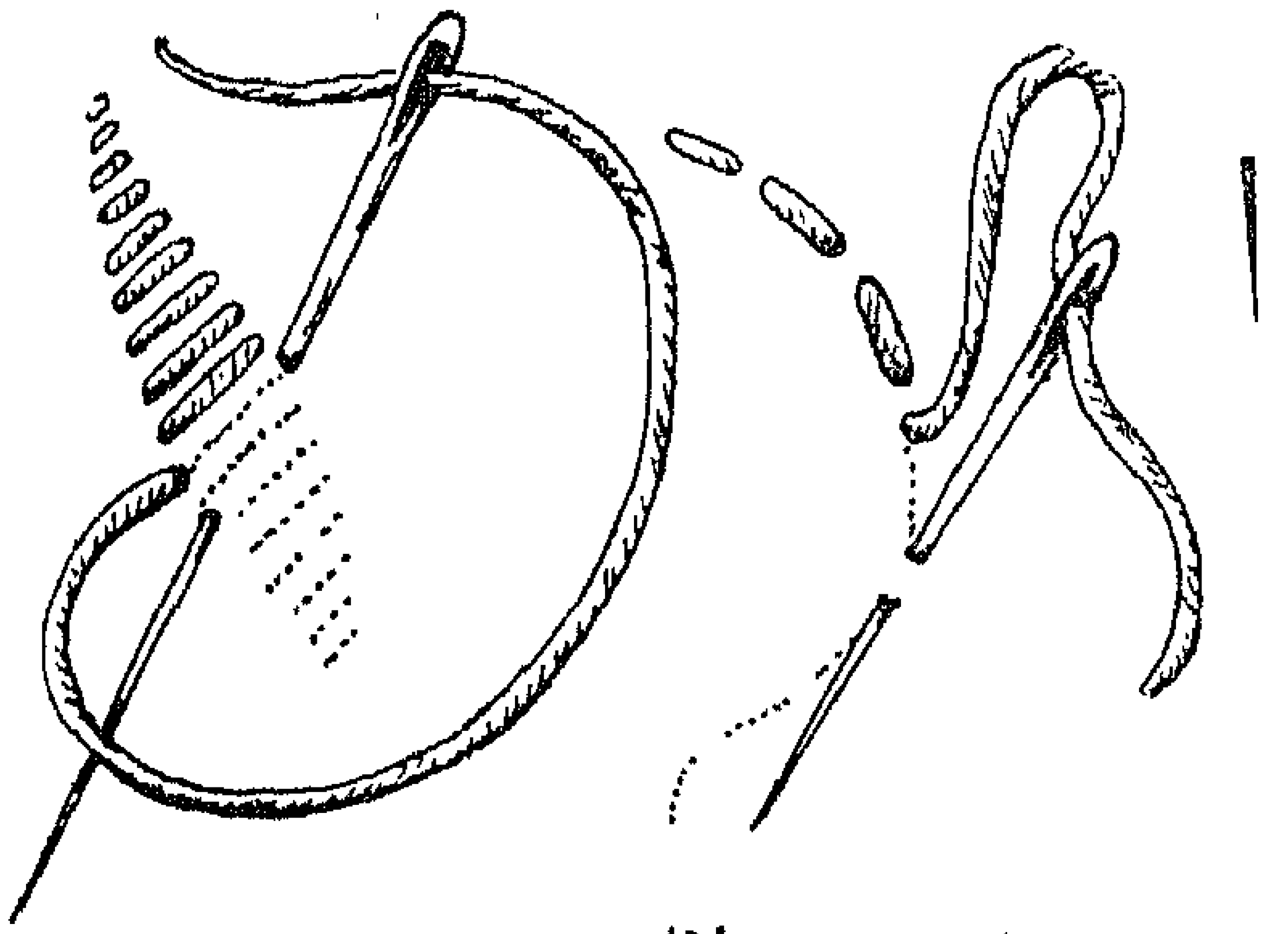
اصواف صنع PATONS & BALDWINS LTD.

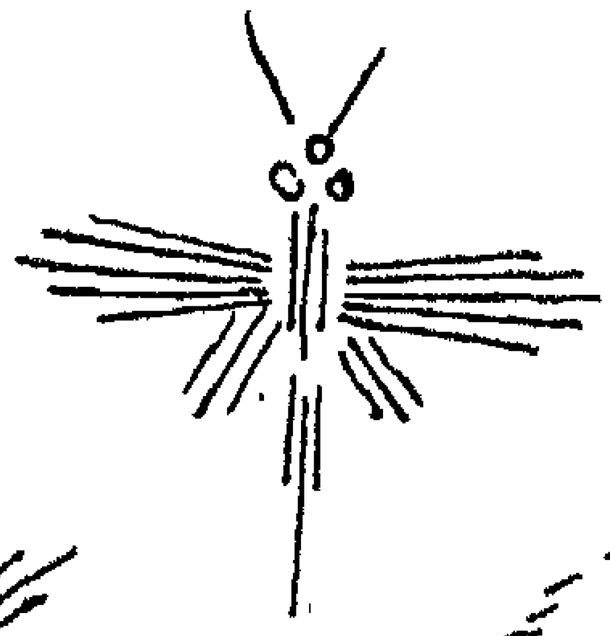
تباع فى جميع محلات الصوف المشهورة

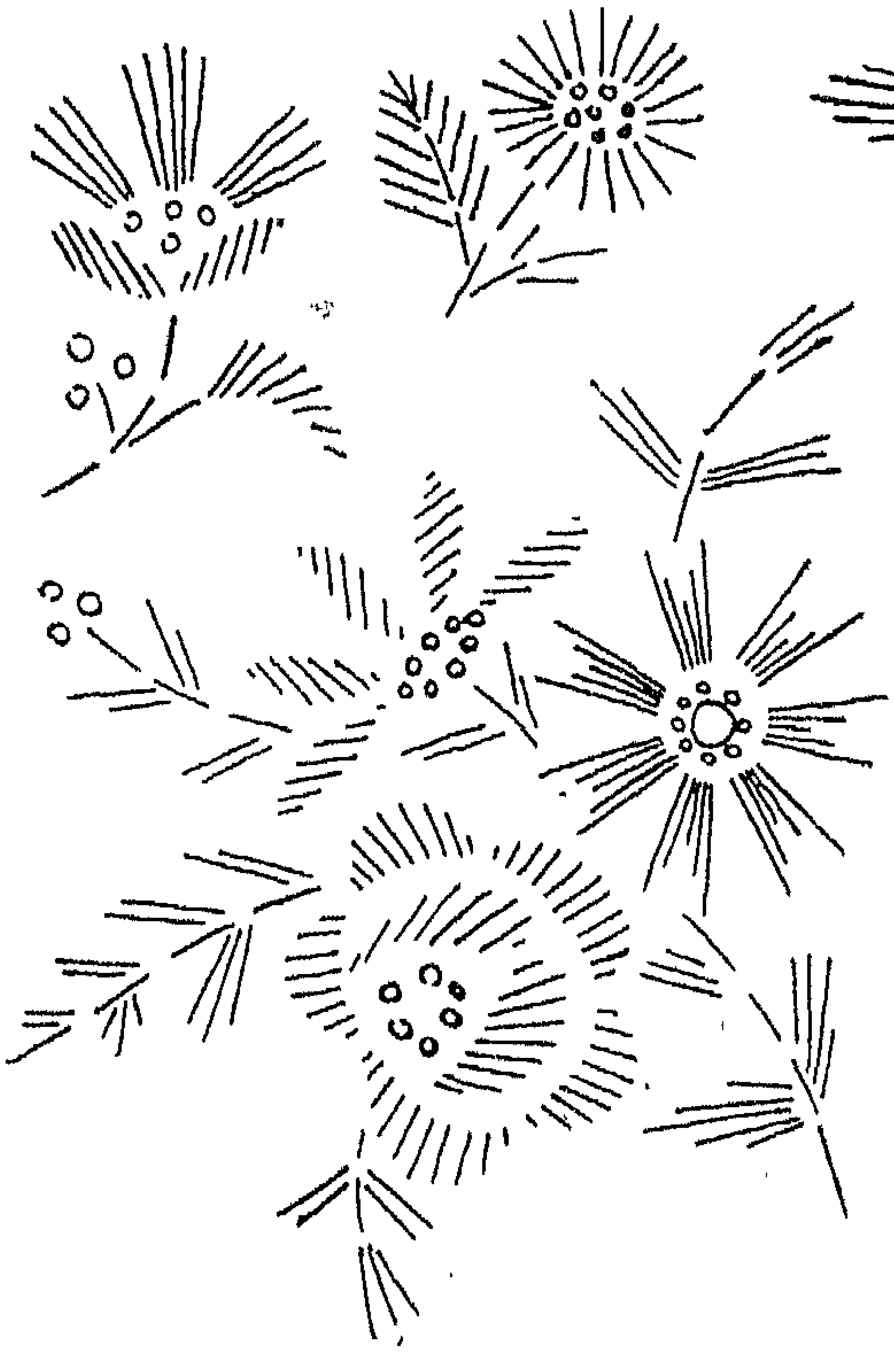


الغرزة المستطيلة

الغرزة المستطيلة هى أسهل الغرز . اغرزي
الإبرة ، من ظهر الشغل . فى أقصى الرسم
ثم شديها واغرزيها فى آخر سطر الرسم







شركة مصر للغزل والنسج الرفيع من القطن المصرى

شركة مساهمة مصرية

مصانع كفر الدوار

مركزها الرئيسى بالقاهرة ومصانعها بكفر الدوار
سجل تجارى رقم ٢٧٩٧٠

قرارات

الجمعية العامة العادية للمساهمين المنعقدة بدار بنك مصر بالقاهرة
فى يوم الاربعاء الموافق ٢١ ديسمبر سنة ١٩٤٩

تقرر بالاجماع

أولا ـ التصديق على حسابات الشركة وميزانيتها للسنة المنتهية فى ٣٠ سبتمبر سنة ١٩٤٩ واخلاء طرف أعضاء مجلس الادارة من كل مايتعلق بها

ثانيا ـ الموافقة على تحديد الارباح كما جاء بتقرير مجلس الادارة وتوزيع حصة للمساهمين قدرها ١٥٠ قرشا (فقط مائة وخمسون قرشا لاغير) للسهم الواحد تخصم منها الضرائب المستحقة قانونا وسيصرف الصافى من بنك مصر وفروعه مقابل تقديم الكوبون رقم ٧ مرفقا بالاسهم ابتداء من يوم السبت الموافق ٢٤ ديسمبر سنة ١٩٤٩

ثالثا ـ تجديد عضوية حضرات أعضاء مجلس الادارة الذين انتهت عضويتهم وهم حضرات أصحاب السعادة والعزة حافظ عفيفى باشا وعبد الرحمن حمادة باشا وعبد الحى خليل باشا وخليل على الجزار بك ومحمد حسين الجمال بك

رابعا ـ اعادة تعيين مكتب الخبراء المحاسبين (رسل وشركاه) لمراجعة حسابات الشركة لسنة ١٩٤٩/١٩٥٠ وتفويض مجلس الادارة فى تحديد أتعابهم

خامسا ـ الموافقة على اكتتاب الشركة فى ٢٥٠٠ سهم من أسهم البنك الصناعى المصرى

رئيس مجلس الادارة
حافظ عفيفى

بريد بنت النيل

انسة توتو الاسكندرية :

١) اكثرى من اكل المواد الدهنية والنشوية . اريحى اعصابك واياك والعزلة ٢) دعك من هذه الامور الان ٣) قشرة الرأس تأتى عن ضعفه دلكى منابته بصفار بيضة ثم اغسليه بالماء الدافىء والصابون ٤) لا تدعى زيت الخروع يدخل عينيك ٥) ان اكل السردين المملح يؤذى الصحة ويضعف الجسم .

د.ى.م. :

لازالة هذه النقط السوداء عرضى وجهك لبخار الماء المغلى ثم اضغطى على كل من هذه النقط باصبعيك بعد تطهيرهما . امسحى وجهك بعد ذلك بالكحول .

سومة محمود عامر بأبى تيج :

سبق أن نشرت المجلة فى أعدادها الاولى ما تطلبينه ولكنه لم يلق الاقبال الكافى فالغيناه واحللنا محله أبوابا اخرى اكثر فائدة للمرأة منه .

فاطمة . مسجد وصيف . غربية :

١) لا نعرف عن هذه الوصفة شيئا . سرحى شعرك يوميا لمدة عشر دقائق وقصى أطرافه ودلكى منابته بأصابعك وان لم يفدك هذا العلاج فليس أمامك الا الكهرباء وهذا يتطلب منك المجىء الى القاهرة أو الذهاب الى الاسكندرية .

ليلى أحمد القشلان :

١) قصى اطراف شعرك وسرحيه يوميا لمدة عشر دقائق ٢) يجب عرض أخيك على اخصائى فى الغدد .

قارىء بنت النيل ع.م.ذ :

الاشتراك السنوى خمسون قرشا ترسل بحوالة بريدية .

البائسة المسكينة :

أنت لست بائسة ولا مسكينة . لا تيأسى من رحمة الله . انسى الماضى بحسناته وسيئاته . فكرى فى مستقبلك واعلمى أن فى يدك مفتاح سعادتك . ثقى فى أن زوجك سيعود اليك ان عرفت كيف تجتذبينه . ابتسمى للحياة تبتسم لك .

عزة وشقيقاتها :

ليس امامكن الا تمشيط شعركن يوميا عند النهوض من النوم وقبل الذهاب الى الفراش . أما تغيير لون الشعر فليس بيدنا ولابيد أحد .

السيدة مارى اندراوس سكاف لبنان :

١) ارسلى لنا ما يساوى مائة وستين قرشا مصريا شيكا أو حوالة بريدية عن اشتراكك واشتراك السيدة التى تريدين ارسال المجلة لها فى امريكا مع ذكر الاسم والعنوان ٢) قد يكون سبب هذه التجاعيد ارهاق نفسك بالاعمال الفكرية دلكى ما حول عينيك بكريم مغذ ٣) اعرضى كاحل قدمك على اخصائى فقد يكون سبب هذا الانتفاخ وجود بعض الزلال فى جسمك .

كاميليا ل. المنيرة :

انت لست بدينة بالقدر الذى تتصورين ويمكن ازالة هذه الزيادة بالسير على الاقدام يوميا ولاننصحك مؤقتا بغير ذلك من الرياضة لانك حامل .

مرفت :

يجب الا تجلسى منحنية . امشى رافعة رأسك وكتفاك خلفا . قومى بعمل التمرينات الرياضية الخاصة بالظهر .

الانسة لطافة طه عثمان الخولى :

١) جربى قص اطراف شعرك ٢) فى هذه السن يتضخم الانف ثم يعود الى حجمه الطبيعى ٣) راقبى نفسك ولا تجلسى منفردة . قلمى اظافرك وادهنيها فان رأيتها جميلة قد يعز عليك قرضها . شيئا يا آنسة من قوة الارادة .

قارئة بنت النيل .

١) لا لزوم للبس فستان السهرة يوم تقديم الشبكة الا ان تبعتها حفلة ساهرة . يمكنك الاقتصار على ارتداء فستان تواليت ٢) توضع على مائدة الشاى فناجين بعدد المدعوين وصحون للجاتو تحتها وملعقة صغيرة وشوكة للجاتو لكل مدعو ويمكن تقديم عصير البرتقال فى اكواب بعد تناول الشاى ٣) دلكى ذقنك من أعلى الى أسفل يوميا ومن اليمين الى اليسار ٤) لا يصح لبس التايير فى السهرات .

الانسة زيزى الحسينى بالاقصر :

نشكرك على شعورك الفياض وسلامنا الى الطفلة المحبوبة سونة . أما عن الباترون الذى تطلبينه فنفضل أن تتصلى رأسا بمحلات جينو .

قارئة س.م. شبرا :

١) الزواج لا يضعف الاعصاب ولا بد أن يكون قد اعترضت اخاك بعض المشاكل العائلية فأثرت فى اعصابه . وان صدق تخميننا فاننا ننصحه بالاخلاد الى السكون والامتناع عن تناول القهوة والشاى والمشروبات الروحية وشرب كوب من الماء الدافىء يوميا قبل الذهاب الى النوم والاستحمام بماء دافىء

٢) خلاصة الهرمونات لا تؤخذ الا بعد استشارة الطبيب .

احدى القارئات :

نشكرك على اهتمامك بالمجلة وسنعمل على تحقيق رغبتك قريبا .

س. احمد ابراهيم جامعة فاروق :

يجب ان تذهبى الى اخصائى فى الاشعة ولكن ننصحك قبل ذلك أن تجربى تدليك منابت شعرك بصفار بيضة ثم غسله جيدا بعد نصف ساعة بماء دافىء وصابون . مشطيه لمدة عشر دقائق صباح مساء .

انسة من زفتى م.ى. :

يجب ان تمشطى شعرك صباح مساء وتتبعى نفس العلاج الذى وصفناه لس. أحمد ابراهيم .

صديقة وفية بالفيوم :

يجب على صديقتك ان تصارح أهلها بكل شىء . أما عن الشخص الذى تقول انه يحبها وهو لا يزال بعد فى المدارس الثانوية على الرغم من بلوغه سن العشرين فاننى لا انصحها أن تثق فيه هذه الثقة وان تفكر بعقلها لا بقلبها .

رباب الحائرة :

يجب أن تصارحى والديك بشعورك نحو هذا الشاب . قولى لهما انك تكرهينه وأن الحياة الزوجية لا تقوم الا على أساس من المحبة والانسجام فان لم يقتنعا أحيلى احدى قريباتك فلعلها توفق فيما لم توفقى فيه .

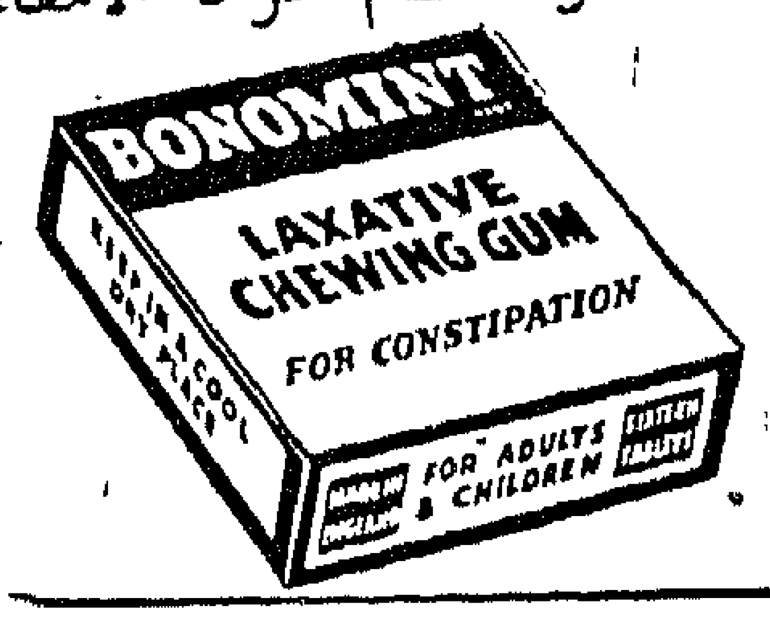
الحائرة أبتسام :

١) لابد انك فى حاجة الى هرمونات . اعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد . ويمكنك الى جانب العلاج الطبى أداء بعض التمرينات الرياضية . قفى معتدلة وارفعى ذراعيك الى أعلى . اخفضيهما وهكذا ... عشر مرات عودى الى وضعك الاصلى ثم افردى ذراعيك الى الجانبين دون ثنيهما ثم ضميهما أمامك مع شدهما جيدا كررى هذا التمرين عشر مرات . ولا تنسى القيام بخمس حركات للشهيق والزفير ٢) سيرى كل يوم ساعة ومارسى الالعاب الرياضية فان لم تأت بثمرتها عليك بالحمام البخارى والتدليك ٣) لا نستطيع مع الاسف أن نصف لك الدواء الذى تطلبينه .

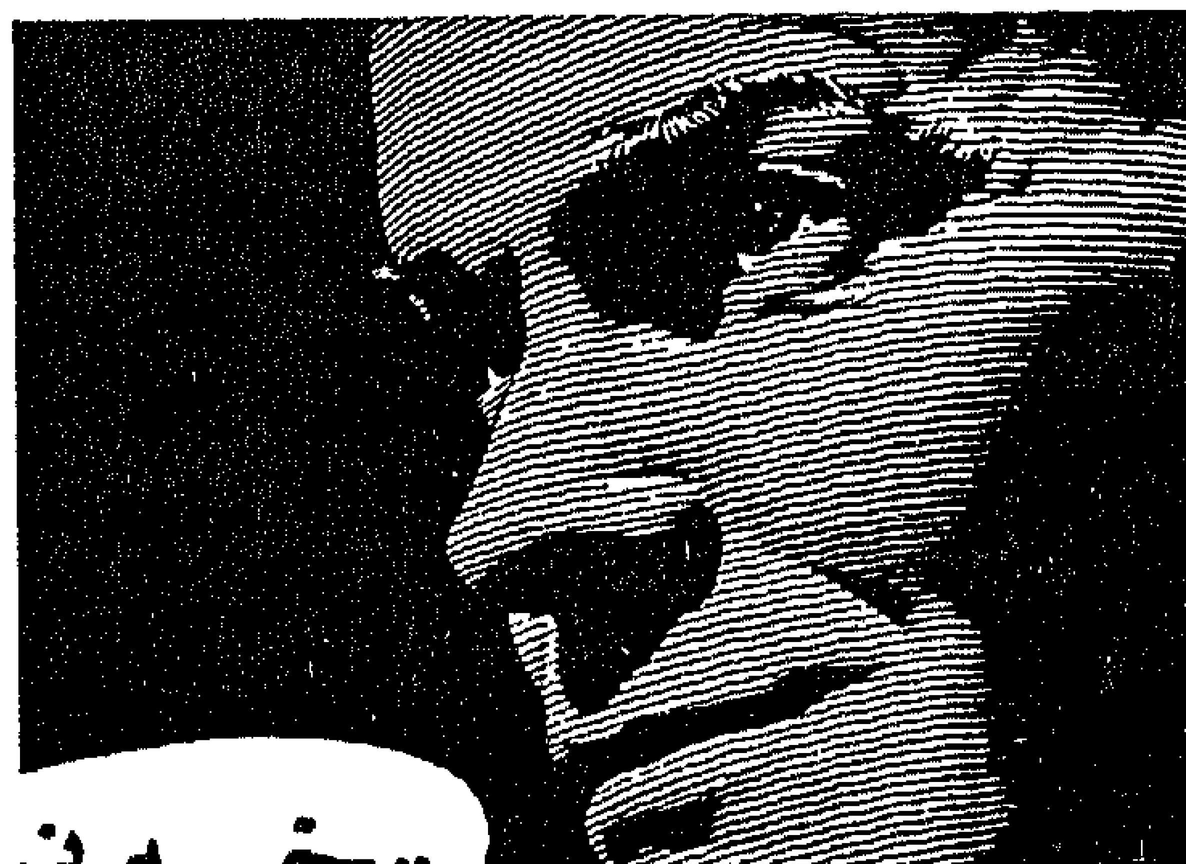
الانسة قدرية عبد الحميد الفؤادية:

يجب الامتناع عن اكل الحوادق والمخللات وما اليها . اغسلى وجهك بماء ساخن بقدر ما تتحملين وبصابون من نوع جيد ثم رشى وجهك بمسحوق التالك .

السر... فى الصحة الجيدة
هو انتظام حركة الامعاء



٧



„خبرنى يادكتور..
هل من المأمون وضع المطهر فورا على الجرح فى حالات الحوادث ؟ "

ان الحالات المفاجئة تتطلب منك استعمال مطهر سريع فلا تتردد أو تخشى خطورة أو مضايقة . أنت فى حاجة إلى مبيد للجراثيم تعتمد عليه ، بشرط ألا يكون ساما أو ملوثا وأن يكون لطيفا على الانسجة البشرية ويحقق النظافة وشفاء الجروح بسرعة . انت فى حاجة الى المطهر ديتول .

ديتول
المطهر العصرى

٨٨

محمد محمود سلامة ابو تيج :
يجب عدم ترك ابنتك هكذا . اعرضها على اخصائى فى الامراض الباطنية فلعله يصف لها دواء يعوضها النظام الغذائى المفروض عليها . أما سقوط شعرها فناتج عن ضعفها .

انسة ر.ع.م. قارئة باسيوط :
استمرى على العلاج الذى أشرنا به عليك واياك والامساك. استعملى محلولا قابضا للمسام ويمكن الحصول عليه من أى محل لادوات التجميل .

ع.س. المنيل :
هناك شركات تطلب انسات يجدن الكتابة على الالة الكاتبة والاختزال ويمكنك تعلمهما فى مدة قصيرة .

الانسة ق.ط. :
لا نعتقد ان ضعف نظرك يحول بينك وبين قبول الزواج من الشاب الذى تقدم اليك وهو يعلم قصة هذا الضعف. أما عن حبك لوالدتك ورفضك الزواج البتة كى تقفى على خدمتها فهو رأى لا نوافقك عليه . لا تدعى الفرصة تفوتك فقد تندمين عليها عندما تنظرين من حولك فلا تجدين احدا .

م.س. :
١) لا يعالج البلغم بهذه الطريقة. اذهبى الى الطبيب ليعرف سببه ويصف لك الدواء ٢) لابد من انك مصابة بضعف فى الكبد . عالجيه عند اخصائى .

البائسة اللبنانية :
يجب أن تنسى معاملة هذا الوحش الآدمى لك وان تبتسمى للحياة من جديد . لا داعى لان تخبرى احدا بما حدث .

أ.ع. الاسكندرية :
ضعى حول فمك بعض الجلسرين قبل الذهاب الى الفراش .

الطالبة المتلهفة سوريا :
ليس هنالك أحسن من مستحضرات اليزابث اردن . أما لون البودرة الذى يجب استعماله فهو الكريم ويجب الا يكون الاحمر غامقا ولا فاتحا .

ل.م.م.س :
استمرى على العلاج الذى وصفناه لك واحتفظى دائما بنظافة شعرك

ر.م.ج. :
اياك وكتابة كلمة واحدة له . ان كان يرغب فى الزواج منك فما عليه الا ان يتقدم رسميا لطلب يدك من ولى أمرك

مارى جرجس :
١) نشكرك على عواطفك الرقيقة ونرجو لك سعادة تامة وصحة موفورة ٢) اتصلى رأسا بمحلات جينو ٣) نحن نذكر مع كل طراز تريكو عدد الشلل اللازمة له ٤) يسرنا أن نعرف أن حالتك النفسية بدأت فى التحسن استمرى على العلاج الذى أوصيناك باتباعه .

ز.س ابو تيج :
١) استمرى على معالجة حب الشباب بالطريقة التى بينتها لنا فى خطابك مع الامتناع عن أكل المخللات وما اليها وتنظيف الامعاء بين آن واخر بتناول بعض المسهلات ٢) لم نفهم قصدك بكلمة «الموجة» ٣) تقصيف الشعر والقشرة الموجودة فيه يزولان ان غسلت رأسك جيدا بماء دافىء وصابون من نوع جيد مع شطفه بعد ذلك بماء دافىء مضافا اليه فنجان صغير من الخل. قصى اطرافه ودلكى منابته بزيت الزيتون النقى ومشطيه يوميا لمدة عشر دقائق ٤) تقصيف الاظافر دليل على نقص فى الكالسيوم . اغمسيها بزيت الزيتون يوميا واعرضى نفسك على طبيب فقد يصف لك حقن الكالسيوم .

سميرة بالزمالك :
انك تشكين من تشقق شفتيك وسبب ذلك أنك تستعملين روج من صنف رخيص فجربى صنفا فاخرا كالروج «ترى بيان» فسرعان ما تلاحظين الفرق

آنسة حائرة ق.ا. :
صارحى اسرتك بميلك لهذا الشاب وحاولى اقناعها بالعدول عن المغالاة فى طلب المهر والشبكة فليست السعادة بقيمة المهر ولا بثمن الشبكة بل بشخصية الزوج والانسجام بين الزوجين

احدى قارئات بنت النيل :
١) لازالة عرق الابطين استعملى «اودورونو» وادهنى به موضع العرق مساء كل يوم . أو استعملى مسحوق الشبة ٢) أسباب رائحة الفم كثيرة فمنها الاسنان أو اللوزتان أو المعدة . افحصى هذه الاسباب كلها عند الاطباء الاخصائيين

ر.ا بمصر :
تلبد صوف التريكو الناتج عن سوء مراحل غسيله لا يمكن مع الاسف اصلاحه . فحاذرى فى المستقبل من الوقوع فى مثل هذا الخطأ مرة أخرى

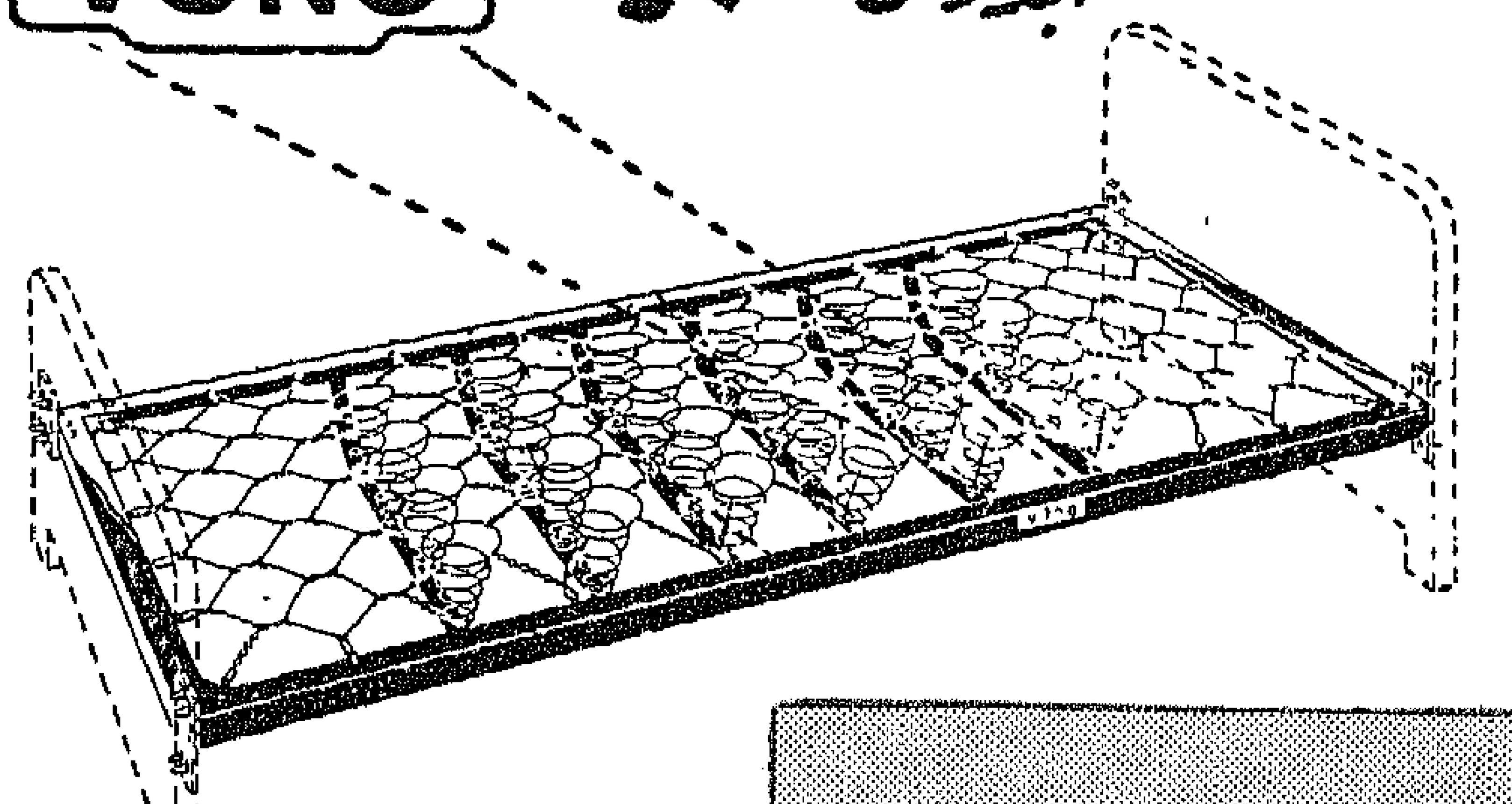
الحائرة فى الاسكندرية :
ليس فى مسألتك ما يدعو للخجل مطلقا ولا يمكن وصف أى علاج الا بعد فحص دقيق . فاستشيرى طبيبا اخصائيا ليرشدك الى العلاج الشافى

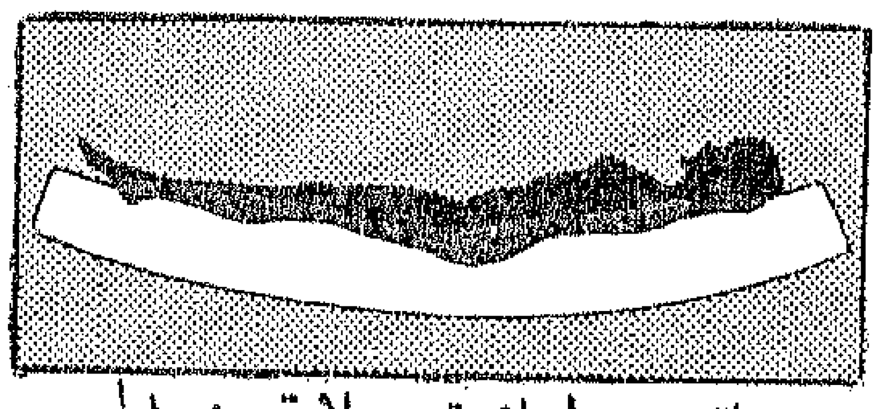
س.ز. :
استعملى اودورونو وهو يباع فى جميع الصيدليات . على اننا ننصحك بأن تعرضى نفسك على طبيب باطنى فقد يكون سبب هذا العرق المتزايد ضعفا عاما فى الجسم

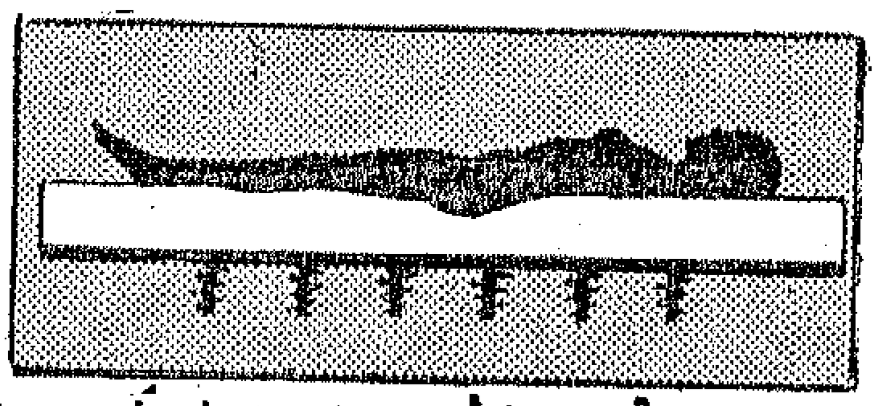
س.ع. :
١) فرشى شعرك كل يوم صباح مساء ودلكى منابته بمزيج مكون من زيت الخروع وزيت الزيتون ثم اغسليه جيدا بالماء الدافىء والصابون ٢) لا يمكن علاج النحافة الا اذا عرفت اسبابها .

عايده ب. الجيزة :
ان كانت بشرتك ناشفة استعملى كريم «فرانسلين» الدسم لتغذية البشرة واعادة نضارتها اليها

النوم المريح .. بأقل المصاريف
استبدل ملة سريرك بملة ڤونو
VONO
ابتداء من ٤٢٠




ملة من طراز قديم لا تريح الجسم


ملة فونو تحمل الجسم حملا متساويا مريحا

نعم أستبدل الان ملة سريرك القديمة بملة فونو لتنال اقصى حد من الراحة اثناء نومك . . وملة فونو ليست بالملة العادية ، بل انها ملة صنعت بطريقة علميه لتحمل الجسم حملا متساويا مريحا فى اى وضع كان . . جرب النوم على ملة فونو فلسوف يدهشك الفرق و ملة فونو مصنوعة فى انجلترا من اجود انواع الصلب لتخدمك مدى العمر

٥ احجام من ملة ڤونو مصنوعة فى انجلترا

يباع فى **القاهرة** عند : بدكو ١١ ش عماد الدين ـ عمر افندى ـ شيكوريل ـ صيدناوى ـ محمد حسن جبره ـ محمد احمد الرشيدى **وبمصر الجديدة :** فاشينيلى ـ **وفى الاسكندرية :** جرشون ـ ج. عبد النور ـ مودرن هوم ـ اسماعيل ابو العينين ـ **وفى بورسعيد :** دياكونو ـ ابو العينين اسماعيل ـ برهام عرفة ـ **الاسماعيلية :** ميناس فرينوس ـ **وفى السويس :** م. منشه وولده

انظر
هذا
اللمعان

بفضل
براسو
السائل الممتاز لتلميع المعادن

قصة طوابع بريد ..

لم تشفع لها الوساطات التى تلمستها لالغاء نقلها ولما لم تجد بدا من الخضوع لامر النقل أعدت حقائبها وسافرت مع أبويها الى «نكلا العنب» .. الى هذه البلدة التى تقرر نقلها اليها .

ودعت القاهرة، بعدهذه السنين الطويلة التى قضتها فى ذلك الحى المتواضع الذى ألفته وألفت أهله ، وتوثقت بينها وبينهم روابط الالفة والمحبة ، وكانت تعمل مدرسة فى مدرسة الحى ، تخرج فى الصباح من البيت الى المدرسة ، وتعود بعد الظهر من المدرسة الى البيت

ومضت الايام بعد هذا النقل .. متباطئة ثقيلة . يكاد « مدحت » تقتله الهواجس ، قلقا على فتحية التى فرقت الاقدار بينه وبينها فى الوقت الذى فكر فيه جديا فى الارتباط بها .

لقد رأى فيها فتاة أحلامه وشيد صروح الامانى عالية شامخة ...

مضى الاسبوع الاول وكأن كل يوم من أيامه أسبوع بأكمله .. وشغلها عملها الجديدعن الكتابة أياما الى « مدحت » .. الذىظل يرتقب رسائلها صباحا ومساء ..

لقد تضاعف هيامه .. أشعلت الفرقة نيرانه .. وأججت عاطفته .. فانطوى على نفسه ، حزينا صامتا .

وذات يوم تلقى «مدحت» خطابا ماكاد يلمح اسمه عليه حتى كاد يجن فرحا وسرورا انها الرسالة الاولى من « فتحية » ! ..

ابتسمت له الدنيا فى تلك اللحظة التى تسلم فيها رسالتها ، واحتضن تلك الرسالة العزيزة ، ولم يشأ أن يفضها بسرعة ، بل راح يقرأ العنوان الذى سطرته بيدها ...

ما أجمل خطها ! ...

وخصوصا عندما تكتب اسم « مدحت »!

راح يقلب هذه الرسالة الاولى التى تلقاها من فتاة أحلامه ..ويستنشق عبيرها من طياته ! ..

ولفت نظره خمسةطوابع بريد من فئة المليمين ألصقت بأطراف المظروف فى شكل هندسى يسترعى الانتباه!.

أخذ يتأمل هذه الطوابع وحمله الخيال الى آفاق بعيدة ؟...

لقد حاول انتزاعها من مكانها .. لماذا ؟ .

ليسعد بما تحت الطابع من آثار لسانها الرقيق الذى بلل هذا الركن السعيد من الخطاب ! .

هكذا صور له الشوق! والى هذا الحد بلغ به الهيام!

راح مدحت يمر بلسانه على هذه الآثار بعد أن انتزع الطوابع الخمسة ... وكم كان سعيدا بأن استطاع أن يظفر بخمسة بطوابع بدلا من طابع واحد ! ..

وفض الرسالة ، وأخذ يتلوها فى تلهف وشوق ..

كان كل سطر من سطورها لحنا من الحان الحب الذى يطيب لقلبه الانصات اليه ؛ ولا يمل سماعه ! ..

وصفت له فى رسالتها حياتها الجديدة .. فى هذه البلدة النائية ..

كيف تعيش .. ومع من وكيف تقضى يومها ..

وصفت له ما يحيط بها من صور هذه الحياة الجديدة التى لم تألفها من قبل .. وعن عملها الجديد .. وزملائها وزميلاتها .. حتى هذا الساعى الذى يقوم بخدمتها ، حدثته عنه ، فقالت ...

« ومن الصور التى أنقلها اليك صورة عم (آدم .. وهو رجل مسن مشوه الوجه حطمته العلل .. يعمل كساع فى المدرسة .. يقضى لنا كل ما نحتاج اليه .. وقد أكد له الطبيب أخيرا أنه مريض بذات الرئة ، ولا بد من عزله .. يحمل الى المدرسة الرسائل ، ويحمل معها رسائلنا الى البريد .. وهو شغوف بلصق الطوابع الكثيرة على المظروف ، وينسقها فى شكل هندسى يسترعى الانتباه .. ولعلك لاحظت كيف نسق لك الطوابع على تلك الرسالة! .

وهنا توقف «مدحت» عن القراءة .. اذ أدرك أن هذه الطوابع التى كان الى دقائق قريبة يمس بلسانه آثارها لم تمسسها فتحية بلسانها الرقيق .. بل لصقها عم (آدم العجوز الذى حطمته العلل ، والذى أكد له الطبيب أنه مريض بذات الرئة !! .

عيسى متولى

لا تنتظر حتى يستفحل امر الزكام والانفلونزا فيقعدانك عن العمل . حالما تشعر باول توعك تناول قرصا واحدا من أسبيول ثم تناول قرصا كل ساعتين الى أن يخف التوعك ويزول .

13

DOCHE

معامل أدوية دوش بالقاهرة

إن كان في عينك قذى..

انها نصيحة غالية نقدمها لك عن عينيك الجميلتين راجين أن تكون عنايتك بهما فوق كل عناية ، فأن العيون الهادئة السليمة لا تفيد فقط فى تحبيب زوجك وجعله أسيرا لديك بل انها ضرورية جدا لرعاية البيت وعياله ، ولا تنسى أن العين التى يصيبها أى متاعب تؤثر على الحـــالة النفسية تأثيرا سيئا فتجعل صاحبتها عصبية ، وقد تترتب على الحالة العصبية مشكلات منزلية نحن حريصون على ابعادها عن جو بيوتنا السعيدة •

وكل ما نشير به هنا من ملاحظة القذى الذى يصيب عينيك يمكن الاستفادة به اذا أصاب عينى زوجك أو عيون أولادك ، فأن آلامهم هى آلامك فعودى الى ما يأتى كلما رأيت أحدهم يشكو من ألم فى عينه •

يدخل العين بين الحين وآخر جسم غريب• ويغلب حدوث هذه الحالة للمسافرين فى القطارات وسكان المدن حيث يكون الغبار محملا بالغبار والاتربة •

وأول توصية تقدمها لك هى ألا تفركى جفنك ان حدث ودخل جسم غريب فى عينك • ذلك لان هذا الاجراء لن ينزع هذا الجسم الغريب بل بالعكس فانه سيزيده توغلا فى العين ويجعل اخراجه من الامور الصعبة •

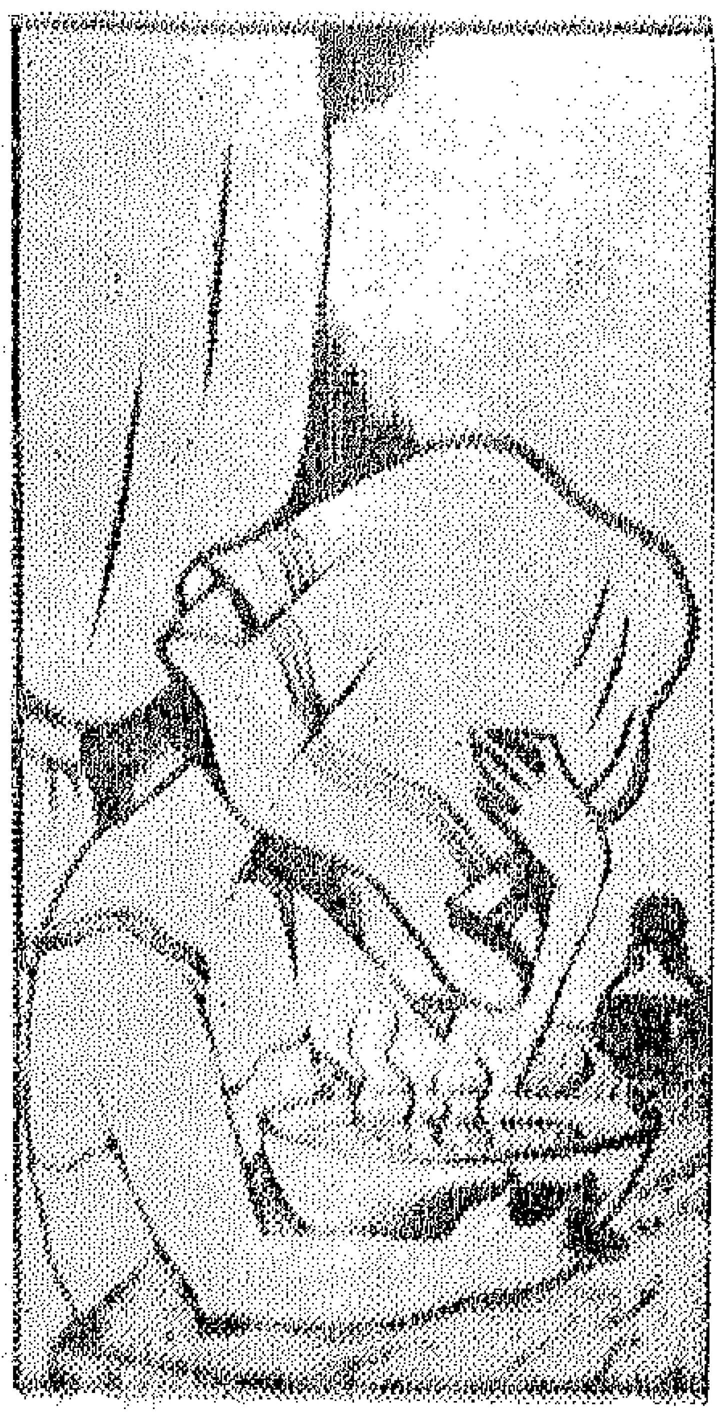
وأحسن طريقة لاخراج القذى من العين أن نقلب الجفن ونخرجه بطرف منديل نظيف • ولكن هذه العملية دقيقة وتحتاج الى مهارة فائقة

فان لم تجدى الخبير الذى يقوم بهذه العملية فعليك أن تبللى عينك بماء مغلى تكونين قد دفأته وذوبت فيه بلورة من ملح المطبخ • استعملى لذلك حمام العين • املئيه ثم ضعى عينك فيه مع فتح الجفن بحيث تكون العين كلها فى الماء • ارفعى بعد ذلك رأسك الى أعلى ثم الى الخلف مع الضغط على حمام العين حتى لا يسيل الماء على وجهك • افتحى واقفلى عينك تباعا • فان حركة العين تكفى عادة لطرد الجســم الغريب الى الركن الداخلى للعين حيث يمكنك التقاطه بسهولة بطرف قطعة من القطن المطهر •

ولكن لا تنسى أن حبيبة الغبار هذه عند تغلغلها فى العين لابد وأنها جرحت القرنية • اتبعى اذن اخراجها بوضع بعض نقط من القطرة فى العين المصابة أو عمل حمام آخـــر بماء البوريك الدافىء بنسبة ٥ فى المائة بعد غليه طبعا •

أما ان ظل الجسم الغريب بعد هذا الاجراء متغلغلا فى العين فان الطبيب وحده هو الذى يستطيع أن يخلصك منه• وفى هذه الحالة اذهبى الى الطبيب بدون تأخير لان وجود جسم صلب فى العين لمدة طويلة يحدث التهابا قد يكون خطرا على العين •

نصائح مفيدة هامة



١١ ـ اعتدت أن أخصص يوما من أيام الاسبوع لتنظيف وجهى تنظيفا كاملا • فاضع فى وعـــاء حفنتين من البابونج واغليهما فى لتر من الماء لاعمل لوجهى حماما بخاريا لمدة عشر دقائق• وذلـــك بأن أغطى رأسى بفوطــة وأعرض وجهى لبخـــار الماء المتصـــاعد من الوعاء كما هو ظـــاهر فى الرسم •

١٢ ـ ولما كان هـــذا اليوم مخصصا للعناية ببشرتى وبجمـــالى فانى أكتفى باعداد غذاء خفيف مثل البطاطس المحمـــرة والكباب وصحن ســـلطة **أو صحـــن طحينـــة** ويستحسن اعداد صحن فاصوليا سوتيه اذا كان الموسم موسم الفاصوليا أو أى خضار آخر يحـــل محله• واعلمى يا سيدتى أن هذا اللون من الطعام شهى ومفيد فى آن واحد

١٣ ـ ولنعـــد الآن الى وجهى • لقد انتهى حمام البخار وقد جففت وجهى جيدا وبقطعة من القطـــن أقوم بتنظيف المســـام لبشرتى مما علق بها من غبار واننى دائمـــا أعتنى دائما بأن أمســـح وجهى بالقطن من أسفل الى أعلى ولكن بدون ضغط قوى • ها أنذا قد تهيأت للتجمل وسوف أستعد لعمـــل التواليت وتنظيمـــه حتى أبدو فى جمالى المطبوع

طفلك بين التخويف والتدليل

ليس من شك فى ان المنزل هو المدرسة الاولى التى يتعلم فيها الطفل كل ما يساعده على التطور والنمو .

واذا كان الشاعر حافظ ابراهيم بك قد قال :

الام مدرسة اذا اعددتها
أعددت شعبا طيب الاعراق

فانما لان الام هى سيدة البيت وهى التى تستطيع ان تخلق من طفلها رجلا كاملا أو ناقصا قوى الشخصية أو ضعيفها ... ومن ثم كان بيد الامهات وفى استطاعتهن تكوين جيل قوى يؤلف مجموع شعب متكامل. أقول هذا ياسيدتى لان طفلك اليوم هو رجل الغد .. فهل وضعت سياسة ثابتة وحزمت امرك على ان تجعلى منه الرجل الكامل القوى الشخصية ام ان معاملتك له فى المنزل لا تستطيع ان تحقق هذا الغرض؟

ان الواقع الملموس ليشهد بأن غالبية الامهات لا تلقى بالا الى تربية الطفل الاولى معتقدات ان المدرسة تستطيع ان تفعل المعجزات فيما بعد .. ولذلك يسرن فى تربيتهن لاطفالهن على سياسة مرتجلة وطرق ووسائل متناقضة متضاربة تخلق من الطفل شخصية ضعيفة مذبذبة . والواقع ان المدرسة لا تستطيع ان تقوم بكل شيء وخاصة بعد فوات الاوان .. وبعد ان تكون البذور التى غرستها فى نفس طفلك قد تأصلت .. فالطفل الصغير لديه الاستعداد لتعلم كل شيء.. والتعليم فى الصغر كالنقش على الحجر كما يقولون .. واذن فسيواجه المربى فى المدرسة صعوبات كبيرة ليحول بين الطفل وبين ما تعلمه فى المنزل صغيرا .

ولعل ما نشاهده الان بكثرة فى معاملة الامهات لاطفالهن هو المغالاة الى اقصى حد فى استعمال التخويف كأداة لتحقيق ما يطلبن وكف الاطفال عما لا يرغبن فيه .

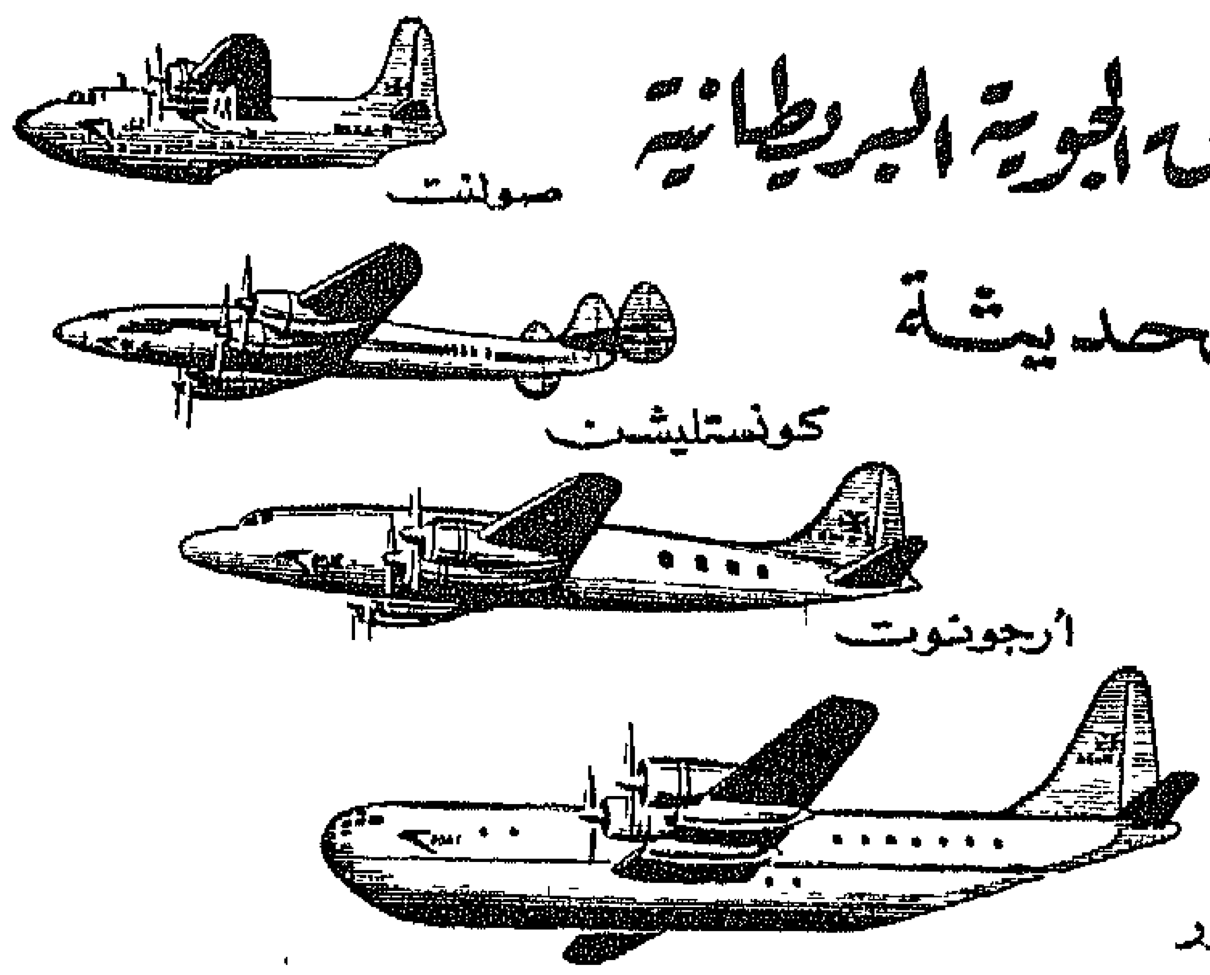
والخوف غريزة تظهر اكثر ما تظهر فى الاطفال .. والطفل فى المهد يفزع وترتعد فرائصه عندما يطرق سمعه صوت شديد أو غريب .

ومن المعروف ان غريزة الخوف تبلغ اشدها عند الاطفال فى سن الثالثة والرابعة حيث يتسع خيال الطفل فى تلك المرحلة ... فيصور له ذلك الخيال اشياء غريبة كثيرة لانصيب لها من الصحة أو الحقيقة . وما اكثر ما نشاهد طفلا يبدى مخاوفه من قطة وهمية او اشباح يتخيلها ماثلة امام عينيه وتوشك ان تنقض عليه .

والذى نشاهده ان الام تسرف فى استعمال الخوف لسهولة اثارته وتأثيره فى كف الطفل عن العمل غير المرغوب فيه أو حمله على أداء العمل المطلوب منه عمله . بل ما اكثر ما نرى الاخوة الكبار يسرفون فى استعمال التخويف لاخوتهم الصغار بتشجيع أو تحريض من الام مما يجر الكثير من الاخطار على الطفل فى حاضره ومستقبله . وتكون النتيجة ان يشب الطفل ضعيف العزيمة جبانا مترددا فاقد الثقة فى نفسه . والكثير من الامراض العصبية التى يعانى منها الكبار ما هى الا نتيجة من نتائج اسراف الامهات فى استعمال التخويف فى الصغر .

ونحن لا نقول بعدم استعمال الخوف اطلاقا .. بل لا نقول بالتوسع فى

أسطول الطرق الجوية البريطانية
بطائراته الحديثة



تضعه فى خدمتك الطرق الجوية البريطانية ، وهو اكبر وأسرع وأفخم أسطول فى خطوط العالم الجوية . وهذا يجعل أسفار الاعمال كأنها رحلات إجازة ممتعة للغاية ، كما تجد فسحة من الوقت . لأن الطيران يستلزم بدل الأيام ساعات وهكذا الحال مع بضائعك أيضا ، فإنها تدرك الأسواق وتصلها سليمة .

إحجز الآن إلى :

		من القاهرة (مليم جنيه)	من أديس أبابا (مليم جنيه)	من الاسكندرية (مليم جنيه)
لندن أو باريس	١٧ رحلة أسبوعيا	٦٥،٣٥٠	١١٧،٦٥٠	٦٣،٤٠٠
روما	٦ رحلات أسبوعيا	٤١،٦٥٠	٧٥،٠٠٠	٤١،٦٥٠
نيويورك	٧ رحلات أسبوعيا	١٨٥،١٥٠	٢٨٠،٠٠٠	١٨٣،٤٠٠

وهناك بضعة رحلات أسبوعية إلى : كندا . جنوب أمريكا ، شمال وجنوب وغرب افريقيا . الباكستان . الهند . أستراليا . الشرق الاقصى .. الخ

الطرق الجوية البريطانية تعنى بك كل العناية

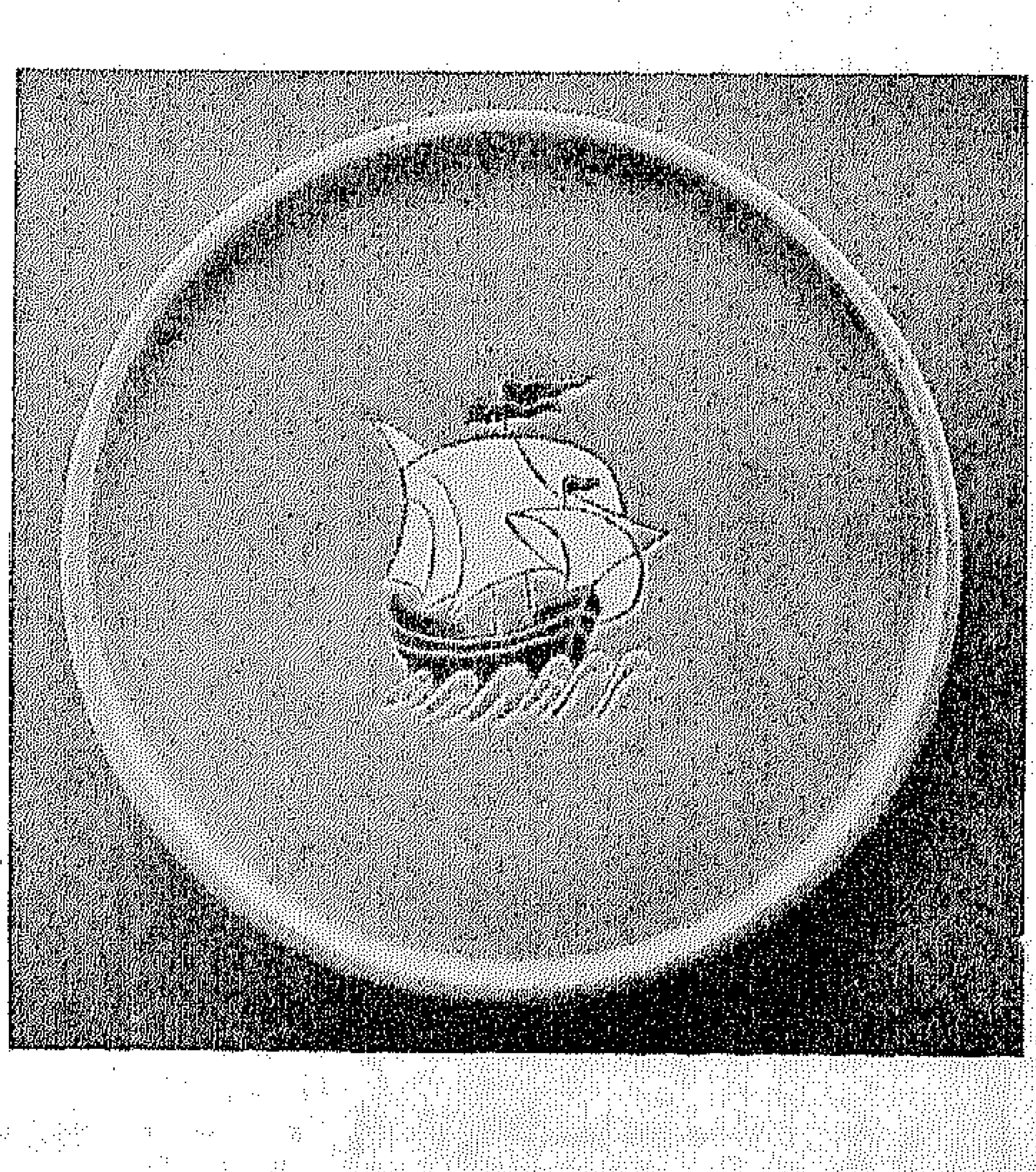
سافر بطائرات B·O·A·C

للاستعلامات وحجز الاماكن اتصلوا : بمركز حجز الأماكن التابع للطرق الجوية البريطانية . القاهرة ١ شارع البستان قصر النيل ت ٤٩٧٤٧ ـ ٤٩٩٩٠ ـ ٤٩٩٩٩ الاسكندرية ٥ اسبلانت سعد زغلول . ت ٢٢٧٣ أو بجميع الوكلاء المعتمدين للأماكن فى جميع المدن

BRITISH OVERSEAS AIRWAYS CORPORATION IN ASSOCIATION WITH Q. E. A ,, T. E. A. L., S. A. A.

1-55

أحمد شعير



شارع سليمان باشا رقم ١٤ عمارة الشرق

تحف ـ خازات ـ أطقم شاى وقهوة ـ خذف نقى

تنزيل ١٠ ٪ لعضوات اتحاد بنت النيل

استعماله والاسراف فى ذلك أو المغالاة .. فعن طريق استعماله فى حدود ضيقة يتعلم الطفل النظام واحترام حقوق الغير الخ .. ومع ذلك فقد ثبت ان التربية القائمة على الخوف والتخويف تربية فاشلة ضعيفة واهنة .

ومن التناقض الذى اشرنا اليه فى تربية الام لطفلها ما نلحظه من التقلب السريع من الضد الى الضد .. من التخويف والتهديد والعنف الى التدليل المبالغ فيه ... ونحن لا نريد ان ننكر على الابوين وعلى الام خاصة ذلك الحق فالابوة والامومة غريزة من الغرائز الموروثة التى تدفع الاباء الى العناية باطفالهم والسهرعلى راحتهم وحسن تنشئتهم وتوجيههم .. ولكن اسراف الام فى تدليل الطفل يؤدى الى انحلال شخصية الطفل وضعفها وضعف عزيمته وعدم اعتماده على نفسه مستقبلا فينشأ متواكلا متخاذلا فاقد الثقة فى نفسه

وثمة أمر آخر نلحظه فى المنازل .. ذلك هو مقابلة غضب الطفل بمثله أو أشد منه .. والغضب انفعال نفسانى يظهر عند ما يحال بين الانسان وبين ما يطلب .. فعند ما يحال بين الطفل وبين مطلبه تراه يغضب ويثور ويأخذ فى الصراخ والعويل والاندفاع الى تحطيم كل ما يصادفه بيديه وقدميه .

ومن الواجب على الام فى تلك الحالة الا تقابل غضبه بغضب منها والا تقابل عناده بمثله .. والا كان معنى ذلك فقدان الامل فى تربية الطفل التربية الصحيحة . والاوفق ان تقابل الام غضب صغيرها بالهدوء التام وعاصفته بعدم الاكتراث .. حتى تخف حدة غضبه وتنجلى الزوبعة .. ثم تحدثه فى لطف وتحاول ان تثنيه عما يريد وتعنفه بالحسنى . فاذا ادرك الطفل ان الغضب لا يجديه نفعا ولا يحقق له مطالبه اقلع عنه وفكر فى ضبط نفسه .

لقد جمعتنى جلسة مع سيدة وطفلها .. وفيما انا اتحدث اليها اذا بالطفل يطلب منها شيئا .. فطلبت منه التريث والتزام الهدوء .. ولكنه أخذ يلح فى الطلب .. فما كان منها الا ان انهالت عليه ضربا .. فما كان من الطفل هو الاخر الا ان اخذ فى الصراخ والصياح وتحطيم كل ما يصادفه .. ولم تنعم السيدة بالهدوء الذى كانت تنشده من غير شك .

فتلك السيدة تطلب من طفلها الهدوء .. ولكن الضرب لم يكن فى يوم من الايام السبيل لتحقيق الهدوء .. بل هو السبيل لاثارة الضجة واقلاق الراحة

ان المنزل هو كما قلت لك يا سيدتى المدرسة الاولى التى يتعلم فيها الطفل ... وعلى اساس تلك التربية يتوقف تخريج جيل من الشبان المتكاملين ... ولا نستطيع ان نرجع الانحلال الخلقى الذى يسود معظم الشباب الان الا الى تربيتهم الاولى وفساد تلك التربية من حيث لا تدرى الام .

ولا اريد ان اضع لك قوانين ثابتة تتبعينها بحذافيرها .. لان كل طفل يختلف عن الاخر فى كل شىء .. فى بيئته ووراثته وحالته النفسية والصحية والجو المحيط به .. ولكننى اطلب منك ان تعاملى طفلك بحكمة وروية وأناة وتبصر .. ولتنتهزى كل فرصة لتقويميه وتهذيبى خلقه وطباعه ولتعالجى كل حالة العلاج الملائم لها .. وليكن دستورك فى ذلك الشدة فى غير عنف واللين فى غير ضعف

حسن سلامة الفقى

٢٣ شارع سليمان باشا ت ٤٧١٢٧ القاهرة

زوروا

متحف فؤاد الاول

لسكك حديد وتلغرافات وتليفونات الحكومة المصرية
(أمام مخزن بضائع محطة مصر)

لتشاهدوا تطورات وسائل النقل البرية والبحرية والجوية فى مختلف الازمان ولتروا أكبر وأدق مجموعة من النماذج والخرائط والصور المضاءة لتاريخ النقل فى مصر والخارج

المتحف مفتوح للزيارة كل أيام الاسبوع ماعدا أيام الاثنين والعطلات الرسمية كما يأتى :
فصل الشتاء — من أول نوفمبر الى آخر ابريل
من الساعة ٨٫٣٠ الى الساعة ١٤٫٠٠
فصل الصيف — من أول مايو الى آخر اكتوبر
من الساعة ٨٫٠٠ الى الساعة ١٣٫٣٠

خلال شهر رمضان

شتاء : من الساعة ١٠٫٠٠ الى الساعة ١٤٫٠٠
صيفا : من الساعة ١٠٫٠٠ الى الساعة ١٣٫٣٠
رسم الدخول ٢٠ مليما — تليفون رقم ٤١٩٦٤

رجل من ورق

بقية المنشور ص ٣٧

لقد كان مشغولا بالنظر الى الجهة التى ذهبت منها الحسناء ينتظر مقدمها ... وطال الوقت .. ومالت الشمس للغرب .. وحملت الريح الى أسماع القوم صوت الميكروفون ينبههم الى العودة للباخرة التى على وشك المسير وقام القوم يجمعون متاعهم ويهرولون عائدين الى الباخرة وكان كل منهم مشغولا بشىء يجمعه أو يحمله ، الا أخانا هذا الرجل الورق ، فقد كان مشغولا بشىء لا يجمع ولا يحمل .. انه أمل .. أمل ارتقاب عودة الفتاة ! وتقدم منه زميل عابث ممراح وقال له : أراهن ياشوكت بك انك تنتظرها .. تعال معى أبحث لك عنها قبل مسير الباخرة وسأجدها لك فقد كنت رأيتها من لحظات فى ظلال شجرة وارفة فوق الربوة القريبة من الشاطىء ... وسارا

وحين وصلا الى الشجرة التى على الربوة صاح الزميل العابث المراح بصاحبه الرجل الورق وهو يقهقه بضحك ساخر : شوكت بك أنظر .. هاهى .. ونظر الرجل الورق . فوجد الحسناء العراقية فى جلسة غرام شاعرية مع شاب حاسر الرأس عارى الذراعين ..

وتابع القوم سيرهم واتخذوا أماكنهم على ظهر الباخرة (سودان) التى تحركت بهم صوب الجنوب بين الضفتين الخضراوين الجميلتين، وفى الهواء النقى العليل و.. و.. والرجل الورق قد التزم سمته القديم وصمته المترفع ، وكبرياءه المتعالية ، وارستقراطيته التقليدية .. تماما كأنه انسان من ورق ..

محمد طلبه رزق

أمراض اللثة فى المدرسة الامريكية

بقية المنشور ص ٩

التشخيص الى باب التأكيد المدعم بالارقام .

ومن الغدد الصماء التى تؤثر على اللثة أيضا هى افراز المبيض عند النساء . وقد لوحظ ضعف اللثة ومرضها فى جميع حالات اضطرابات المبايض المزمنة .

كذلك الغدة (المخية التى يتوقف عليها ميزان الجير فى الجسم لها أكبر الاثر لا على الاسنان فحسب بل على هيكل الجسم عموما والفك خصوصا وتشاهد ضخامة هذه الاعضاء وشذوذها فى المرض بنمو العظام .

واذا تدرجنا مع مختلف أمراض الفم من ناحية الهرمونات أو افراز الغدد الصماء الى الناحية الاخرى وهى ناحية الفيتامينات أو التغذية وجدنا ان لهذه أيضا تأثيرا عظيما على أنسجة الفم والاسنان كما يشاهد فى حالات الكساح وأمراض الاسقربوط والبلاجرا وغيرها. ومن ذلك يتضح أن تغذية المريض على القواعد العلمية قد يكون أحيانا هو الدواء الوحيد لشفائه من مرضه .

لهذه الاسباب كلها نجد فحص مرض الفم والاسنان تركز جهودها فى النواحى الآتية :

ا ـ الحالة الموضعية .

ب ـ المؤثرات القرنية كاللعاب وأجهزة الحلق والانف .

حـ ـ حالة الغدد الصماء

د ـ نقص الفيتامينات

ومن الواضح أن الاستمرار فى العلاج مع عدم الانتباه الى مثل هذه النواحى أو المؤثرات لا يؤدى الى الشفاء بأى حال من الاحوال .

بنك مصر
شركة مساهمة مصرية

المركز الرئيسى ١٥١ شارع محمد بك فريد

فرع الاسكندرية ١٩ شارع طلعت حرب

يؤدى جميع أعمال البنوك

للبنك فروع ومكاتب ومندوبيات بأهم مدن القطر المصرى

وله مراسلون ووكلاء فى جميع أنحاء العالم

قسم صندوق التوفير يشجع على الادخار

قسم تأجير الخزائن الحديدية للايجار بشروط مناسبة

مؤسس الصناعات الكبرى وشركات مصر

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية

٦ قبعات

كل شيء أصبح صغيرا هذا الموسم · لقد أراد مبتكرو قبعات هذا الشتاء تصغير المرأة وان قلنا تصغير المرأة فاننا نريد بهذا التعبير جعلها تبدو صغيرة السن طبعا · لقد انتزع الحلاقون من شعرها تلك الخصلات التى كانت تغطى رقبتها فكان لا بد لهذه الرءوس الصغيرة من قبعـــات ذات طراز يختلف عما كانت عليه فى العام المنصرم · وها هو ذا لوجرو يقدم لنا قبعات ذات وبر طويل أسماها (الدب الصـغير) ذهبية باهتة أو بيضاء تميل قليلا الى الرمادى، وقبعات أخرى على هيئة العمامة وهى من الجرسيه الدرابيه وتركز على قرص الرأس مع ميـــل الى الخلف · أما لونها فهو الفســـتقى أو البرونزى ·

ويقدم جليبر أورسيل قبعات عالية مدببـــة من اللباد البنفسجى والاحمر وبيريهات تنتهى بحلية كروية من الصوف

أما مود ونانو فقد فصلا قبعاتهما على هيئة السلطانية المقلوبة ذات حافة ضيقة محلاة بما يشبه الزهرة : نستنتج ممــا تقدم أن هدف صانعى القبعات اظهار الرأس صغيرة الحجم ·

شركة مصر للتمثيل والسينما